19 ФРАЗ, КОТОРЫМ НЕ СТОИТ ВЕРИТЬ СТР. 30

МАЙ 2014

Men's Health

ТЫ НА РАЗОГРЕВЕ
МУЗЫКА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ЖЕНЩИНОЙ | СТР. 56

ФОРМА

ПОРА БЕЖАТЬ!
ВСЕ О ТОМ, КАК:
- УЛУЧШИТЬ ТЕХНИКУ
- ВЫБРАТЬ КРОССОВКИ
- ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ТРАВМ
- СОСТАВИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Я С НЕЙ ПОРВАЛ
10 ОШИБОК ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРЕЗЕРВАТИВА

"ЯЙЦА КОМЕНДАНТА"
И ДРУГИЕ ШЕДЕВРЫ ОБЩАЖНОЙ КУХНИ

АХ, КАКИЕ ХВАТЫ
28 ГЛАВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТУРНИКЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ААРОН ПОЛ
Актер

ПОЧЕМУ ОТ ПИВА РАСТЕТ ЖИВОТ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14005
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

+ МН ГИД ПО СТИЛЮ | ВЕСНА/ЛЕТО 2014

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Живанши. Джентльмен Онлі. Інтенс Саймон Бейкер

SIMON BAKER
www.givenchy.com

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY INTENSE

НОВИЙ АРОМАТ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Men's Health

НА ОБЛОЖКЕ

30
19 фраз, которым не стоит верить

56
Ты на разогреве
Как музыка влияет на женщин

68
Пора бежать
Эта дорожка сделает тебя счастливым

23
Я с ней порвал
Правила обращения с изделием №2

62
“Яйца коменданта”
Студенты ели все, что двигалось и не двигалось

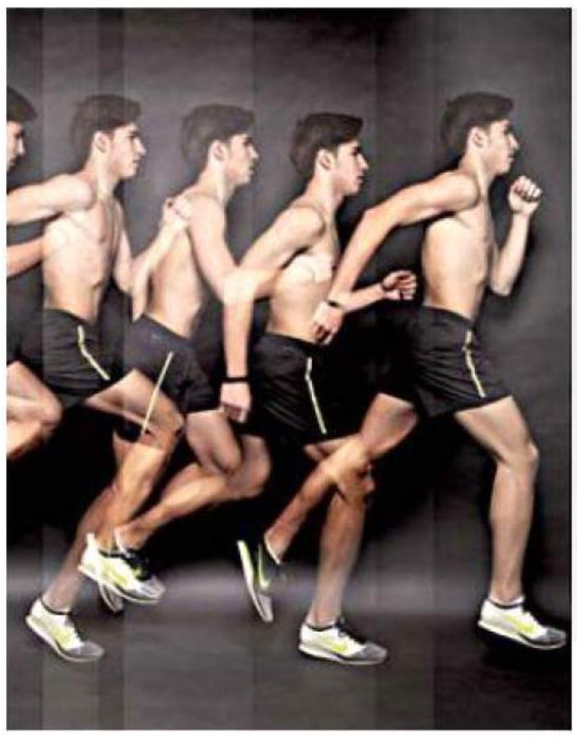
99
Гид по стилю весна/лето 2014
На семь случаев жизни

84
Ах, какие хваты
28 подходов к турнику

50
Перемены Пола
Актер Аарон Пол рулит

46
Почему от пива растет живот

56
ДАМЫ ПРЕДВКУШАЮТ КАВАЛЕРОВ



68
Все бегут
за мной!

46
Твое темное прошлое
и светлое будущее

24
Не подмажешь —
не поедешь

62
Бедных студентов
питают утюгом

Рацион

27 **Чтобы мясо не горело**
Умудрись не поджарить себя на мангале

28 **В масле катается**
Как быстро приготовить вкусную рыбу

Секс

18 **Роль второго плана**
Майские факты: кинопровал, сокрушительные СМС и правда о контрацептивах

44 **Мадам, говори**
Премудрости общения с подругой

Знания

20 **Эффект толпы**
Где взять деньги на все, что хочется

24 **Чище едет — дольше будет**
Готовим велосипед к новому сезону

94 **БелАЗ-75710**
Машина берет рекордный вес

96 **Новое железо**

78 **Пионеры-горнисты**
55 градусов южной широты

Фитнес

16 **Войди в образ, чтобы накачаться**

29 **Не всегда прав**
Распознай плохого фитнес-тренера

38 **Брось ее**
Вячеслав Борисов — лучший силовой жонглер мира

92 **Кручу, верчу, похудеть хочу**
Сбрасываем вес на колесах

Здоровье

15 **Лечи десны рыбой**

42 **Зачем огород городить**
Вырасти аптечку на подоконнике

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
33, 49, 77 ИМПУЛЬС
34 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
119 ПРОМО
121 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Аарон Пол
Фотограф:
Douglas Kirkland

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, АЛЕКСАНДР ЦЫГАНКОВ, РОМАН ЗУБАРЕВ, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, ЛЕСЯ ДОНЕЦ, ЛИЛИЯ НОВИКОВА

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ОЛЬГА ТАРНОВЕЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
09.04.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 13, 17, 35, 41, 53, 97, 98, 120, 123, 124.

БЕГ ИЛИ ПОБЕГ

“СТРЕМЛЕНИЕ БЕЖАТЬ … может возникать в виде ответной реакции на постоянный и сильный стресс, вызываемый психологическими травмами, напряженной работой, небезопасной средой обитания или небезопасным окружением, неспособностью создать адекватные … отношения с окружающими субъектами … Часто возникает в кризисных ситуациях саморефлексии”. Вот так, немного коряво пишут об этом явлении в “Википедии”. Да, знаем. Бег снимает стресс, сгоняет жир и повышает самооценку. Все верно по большому счету, только вместо многоточия в первой строке в оригинале стоит “от реальности” и статья посвящена эскапизму — “стремлению личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазий”.

А вот что пишут о стремлении бежать в этом номере MH: “Полчаса бега обострят твою реакцию” (Университет Иллинойса); “Пробежки поднимают настроение и помогают даже при клинических депрессиях” (психолог Виктор Томпсон); “После 45-минутной пробежки твое тело будет активнее сжигать жир в течение 14 часов” (Центр исследования человеческих возможностей в Северной Каролине); “Бегуны в среднем на 16 лет дольше тех, кто не бегает, сохраняют полноценную подвижность в старости” (Стэнфордский университет); “После пробежки я чувствую прилив энергии: я становлюсь более раскованным и, в положительном смысле, более агрессивным в выполнении своей работы. Бег освежает мою голову, позволяет сфокусироваться и работать более эффективно” (Вольфганг Кеттерле, лауреат Нобелевской премии по физике).

Побег от реальности — это не наш метод. Лучше бежать навстречу ей.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Дмитрий Прибытько,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Наивысшая концентрация пыльцы в воздухе случается между 5 и 10 часами утра, так что лучше не суй нос на улицу без необходимости.
СТР. 21

Уверенно поймать гирю, которая сделала больше 4 вращений за раз, сложно, поэтому бросков с 5 вращениями на соревнованиях почти не бывает.
СТР. 38

434,211 км/ч — максимальная скорость, на которую пока удалось разогнать Bugatti Veyron, самый быстрый серийный автомобиль в мире.
СТР. 50

Любимая мелодия вызывает мощный прилив дофамина — того самого гормона удовольствия, который выделяется во время секса. Именно поэтому рок-музыкантам на сцену фанатки чаще кидают трусики, а не букеты цветов.
СТР. 56

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВСЕМ ВРАЧАМ НАЗЛО

Не скажу, чтобы я слишком пристально следил за двумя недавними Олимпиадами — обычной зимней и зимней же Паралимпиадой, немного не до того было, сами понимаете. Но сравнение результатов двух наших сборных — традиционной и паралимпийской — повергло меня в глубочайшее недоумение. Чем можно объяснить, что наши паралимпийцы по количеству медалей в общем зачете вторые, а обычные олимпийцы аж двадцатые? Ведь никто же не думает, что у нас в стране паралимпийцам уделяют больше внимания и дают больше денег, чем другим спортсменам. А потом я взглянул на таблицу результатов Паралимпиады, и сразу все стало на свои места. Два первых места в медальном зачете Паралимпиады — у стран, где до инвалидов по большому счету никому нет дела. 25 медалей наших, без преувеличения, героических паралимпийцев — это реально подвиг, результат, завоеванный назло всему. Вот с кого надо пример брать!

ЭРНСТ

МН: Не знаем, как тебе в этом поможет наш подарок — новейшая игровая мышь Logitech G602 Wireless Gaming Mouse с 11 программируемыми кнопками. Но думаем, что не навредит.

Элементарная кухня

Боже мой, как надоели все эти дельные советы о полезности для среднестатистического мужика деликатесного кроличьего мяса на обед или заезженного завтрака из пресловутой овсянки с орехами и курагой. То ли дело "Рацион" от МН. Читаешь — уже вкусно, состав вполне доступный, а готовить и вправду элементарно. И даже овощная начинка для масленичных блинов, обычная курица с макаронами или сосиски с овощами — не стандартные "продуктовые наборы", а толкающие к кулинарным свершениям произведения настоящего вкуса.

А еще после "мужского ответа" о пользе не только пробиотиков, но и пребиотиков открыл для себя еще одну вкусность — лук-порей. Поэтому спасибо, ребята, за наглядную кулинарную агитацию за здоровый образ жизни и ваше небанальное отношение к такой банальной теме, как поглощение пищи!

ТОЛЯН

Поговори с женой!

Скажите, что сделать, чтобы муж мне уделял больше внимания? Он совсем про меня забыл, даже когда с работы приходит, поцеловать не может! Я ему и SMS пишу, а от него ничего приятного не дождешься. Живем уже 2,5 года, и с того момента, как я к нему переехала, ничего от него не слышу! Раньше "зая", "кисюня", а сейчас вообще никак не обращается! Дома молчит все время, а когда в компании — рот не закрывается! Он хотел дочь — дочь родилась, но он с ней практически не сидит, не играет... Что с ним?!

Я уже думала, проблема во мне... но что может быть не так?! За собой слежу, ребенком не напрягаю, есть готовлю, и т.д. Я себя чувствую уже как прислуга и секс-удовлетворительница! Где та любовь, что была у нас до свадьбы? Думаю, что если и дальше так будет, то и до развода недалеко. Не хочу я разводиться, люблю я его, но у каждого человека может лопнуть терпение! Он замкнутый, поговорить с ним не получается. Надеюсь, вы это опубликуете, и он прочтет. Как раз и другим мужчинам наука!

ЖЕНА

Слово убивает?

Рано утром я ехал в час пик в метро. Стою, жую жвачку. Естественно, не держусь за поручень, потому что я живу по Men's Health и читаю Men's Health. Читаю как раз об инсульте. Статья начинает производить на меня слишком сильное впечатление. Взялся за поручень. Не помогло, но я стою, читаю. Стало жарко, перехватило дыхание. Перестал жевать, но читаю дальше. Стало не хватать воздуха, мелькнула мысль выйти на ближайшей станции и подышать. Но продолжаю читать, я же спортсмен...

С удивлением вижу незнакомые лица троих мужчин, которые озадаченно на меня смотрят и о чем-то спрашивают. Почему-то я сижу, и возле меня полряда сидений свободно. Один из мужчин протягивает мне валидол. Я кладу таблетку под язык, что меня еще больше удивляет. Тут объявляют мою станцию, и я с бестолковым видом и в ужасном состоянии выхожу.

Через три часа я уже забыл об этом случае. В обед, разбирая сумку, достал недочитанный журнал. Страницы со статьей об инсульте были затоптаны чьей-то обувью...

Уважаемая редакция! Не публикуйте больше статьи с описанием болезней. Жизнь такая штука, которая может мгновенно оборваться, это я уже понял. Так давайте будем просто вести активный и здоровый образ жизни, а не предугадывать судьбу...

ДМИТРИЙ

Київ: вул. Хмельницького, 32, т. (044) 288-27-67; вул. Басейна,4, ТЦ “Мандарин Плаза”, 3 пов., т. (044) 230-95-15
Одеса: вул. Рішельєвська,30 , т. (048) 73-73-999, пл. 10 квітня, галерея “Сади Перемоги”, 2 пов., т.(048) 738-44-55
Дніпропетровськ: пр. Карла Маркса, 67-Д, ТРЦ « Гранд Плаза» т. (056) 371 28 62
Харків: вул. Сумська, 124, т. (057) 700 10 92 **Ялта:** вул. Набережна Леніна, 11, т. (065) 423 03 20

Пол енд Шарк. Яхтінг

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Мне 21 год, только переболел ветрянкой, на лице остались небольшие впадины. Как с ними справиться?

СЕРГЕЙ

МАКС-АДАМ ШЕРЕР, ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Хорошо, что ты вовремя спросил, — на месте впадин вот-вот начнут формироваться келоидные рубцы. Если после болезни еще не прошло месяца — поспеши к дерматологу, тебе помогут подкожные микроинъекции мезотерапевтических "коктейлей". Если нужный момент ты пропустил, тебе потребуются инъекции других препаратов — филлеров, например гиалуроновой кислоты. Она заполнит впадину и выровняет поверхность кожи. Но увы, это будет уже не лечение, а косметическая маскировка — время от времени (раз в год или реже, в зависимости от филлера) тебе придется повторять процедуру.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Много слышал о пользе коричневого риса. А тут увидел в магазине черный. Он не лучше?

ЛЕША

ЖИМИН КСЮ, ПРОФЕССОР, УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА ЛУИЗИАНА (США)

Черный — это "новый коричневый". В том смысле, что оба сорта могут похвастаться высоким содержанием витаминов и минералов, но в черном есть еще и антоцианы — антиоксиданты, уменьшающие риск развития диабета и некоторых видов рака. А вот чего в нем меньше, так это мышьяка. Да-да, исследователи действительно обнаружили этот химический элемент в коричневом рисе, однако его количество недостаточно велико, чтобы бить тревогу (а в черном, повторим, его еще меньше). Если хочешь перестраховаться, перед готовкой тщательно прополощи рис, а затем отваривай в соотношении 6 единиц воды к одной единице риса.

ФОТО: LEGION-MEDIA

При разделе имущества всплыли документы, в которых я якобы отказываюсь от своей доли. Как доказать, что автограф принадлежит не мне? Какое наказание грозит тем, кто подделал мою подпись?

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Тебе (или твоему адвокату) следует подать ходатайство об оспаривании подлинности твоей подписи на документе и о назначении судебной почерковедческой экспертизы. Ты имеешь законное право присутствовать при ее проведении. Если тебя не удовлетворят ее результаты, то ты можешь ходатайствовать перед судом о назначении дополнительной или повторной экспертизы. Что касается наказания: если экспертиза подтвердит твою правоту, ты можешь подать заявление в правоохранительные органы для привлечения виновных к уголовной ответственности за подделку твоей подписи. Трудно сказать, какое конкретно наказание светит мошенникам, — зависит от квалификации их действий судом.

Летом собираемся в поход. Если кто-нибудь из моих друзей свалится со скалы и заработает открытый перелом, с вот этими торчащими наружу костями, — как ему помочь?

АНТОН

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

По возможности промой рану и накрой чистой тканью. Затем попробуй наложить шину, чтобы кости не ходили туда-сюда, но не пытайся вправить перелом — фиксируй конечность в том положении, в котором она находится. Если друг сломал запястье или предплечье, сгодится и этот журнал: оберни его трубочкой вокруг сломанной конечности и примотай — бинтом, изолентой, ремнем или хотя бы галстуком. Если друга угораздило сломать конечность подлиннее, ногу например, ищи большую шину — подойдет доска, линейка, палка. Убедись, что шина захватывает суставы выше и ниже перелома, и следи, чтобы она не была слишком тугой, — конечности не должны синеть или бледнеть. И скорее ищи возможность обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Когда кого-нибудь из моих любимых актеров или спортсменов ловят на измене, употреблении наркотиков или чем-то подобном, я чувствую стыд. Это нормально?

НИКОЛАЙ

Послушай Дэниела Уонна, профессора психологии Университета Мюррей (США): "Всем нам время от времени хочется ощутить что-то духоподъемное. Простой способ это сделать — установить психологическую связь с известным спортсменом или музыкантом. Его забитый гол — это и твой забитый гол. Болельщик ощущает себя частью команды — как иначе? А когда кто-нибудь из любимчиков оступается — ты чувствуешь, словно кто-то поставил под сомнение твой авторитет. Если ты останешься к нему лояльным, тень от его проступка будто бы ляжет и на тебя. Если нет — будешь чувствовать вину, что доверял этому человеку. Воспринимай это так: проступок какого-то парня — это его личное дело. Прямо как его шестизначный гонорар".

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У меня грыжа пищеводного отверстия диафрагмы 1-й степени. Без спорта жить не могу. Какими упражнениями мне можно заниматься?

SASHA

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

С такой проблемой тебе необходимо минимизировать любую существенную нагрузку на брюшной пресс (соответствующие упражнения, тугие ремни, пояса и т.д.), иначе неминуемо будет повышаться внутрибрюшное давление и, как следствие, возникать гастроэзофагеальный рефлюкс — а он тебе точно не нужен. Прочие тренировки, например упражнения для рук на бицепс и трицепс, плавание и пр., не противопоказаны. Посоветуйся со специалистом по спортивной медицине — он поможет тебе составить безопасную программу тренировок.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Девушки считают меня другом, плюшевым мишкой и жилеткой, в которую можно поплакаться. А мне хочется и секса, и отношений! Как быть?

ФАРИД

Имеет смысл максимально трезво прикинуть три момента: а) каким тебя видят со стороны женщины? б) на девиц какого формата обычно западаешь ты? в) не являются ли ваши типы антагонистами по своей природе? Предположим, тебе (условно), рыжему 22-летнему тихоне-математику, особенно симпатичны белокурые нахалки с аддикцией к комфорту и коллекционным винам, которые в 9 случаях из 10 западают на брутальных брюнетов за 30 творческих профессий, а юношей твоего склада держат подле себя для того, чтобы поплакаться им о том, что "их мужчина, кажется, женат". И вашим типажам, если и суждено быть вместе, то только в фильме Вуди Аллена. Попробуй разорвать порочный круг и поискать женщин в других ареалах обитания и, главное, другого формата. Нет, не кривоногих дурнушек из консерватории, после секса с которыми и впрямь может прийти мысль о смене ориентации. А просто ДРУГИХ.

Пропала вера в отношения. Весь женский пол бесит! Как быть?

АНДРЕЙ

Поскольку я не имею права предложить тебе переключиться и попытать счастья с людьми одного с тобой пола, то посоветую менее радикальный метод. Попробуй какое-то, достаточно продолжительное, время — например, полгодика — воздержаться от завязывания отношений и по максимуму сократить контакты с представительницами женского пола. Судя по всему, у тебя произошла "интоксикация" общением с неподходящими девушками, поэтому самое разумное — это временно исключить из рациона "аллерген". И только потом, понемногу и не спеша, начинать вводить "продукт", который у тебя так сложно усваивается.

Все было хорошо, а потом она начала игнорировать звонки и вскоре ушла. В чем может быть причина?

ОЛЕГ

Олег, дружище, вероятных причин столько, что, если их начать перечислять, можно случайно написать Большую советскую энциклопедию. Попытки перебрать их все — только пустая трата времени, поверь мне. От тебя требуется принять ситуацию такой, какая она есть. И по возможности не убиваться слишком сильно. Как бы цинично это ни звучало, дело-то житейское. Поэтому спокойствие, только спокойствие. Влюбленность — вообще штука подлая: сегодня она есть, а завтра — взяла и рассеялась, как дымка над Днепром. Но это вовсе не значит, что следующая попытка не окажется более удачной.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

Сотрудники Университета Индианы (США) выяснили, что для оргазма женщинам может быть достаточно одного спорта. Правда, фитнес-оргазм — суть феномен, которому подвержены лишь 5% женщин. Среди них:

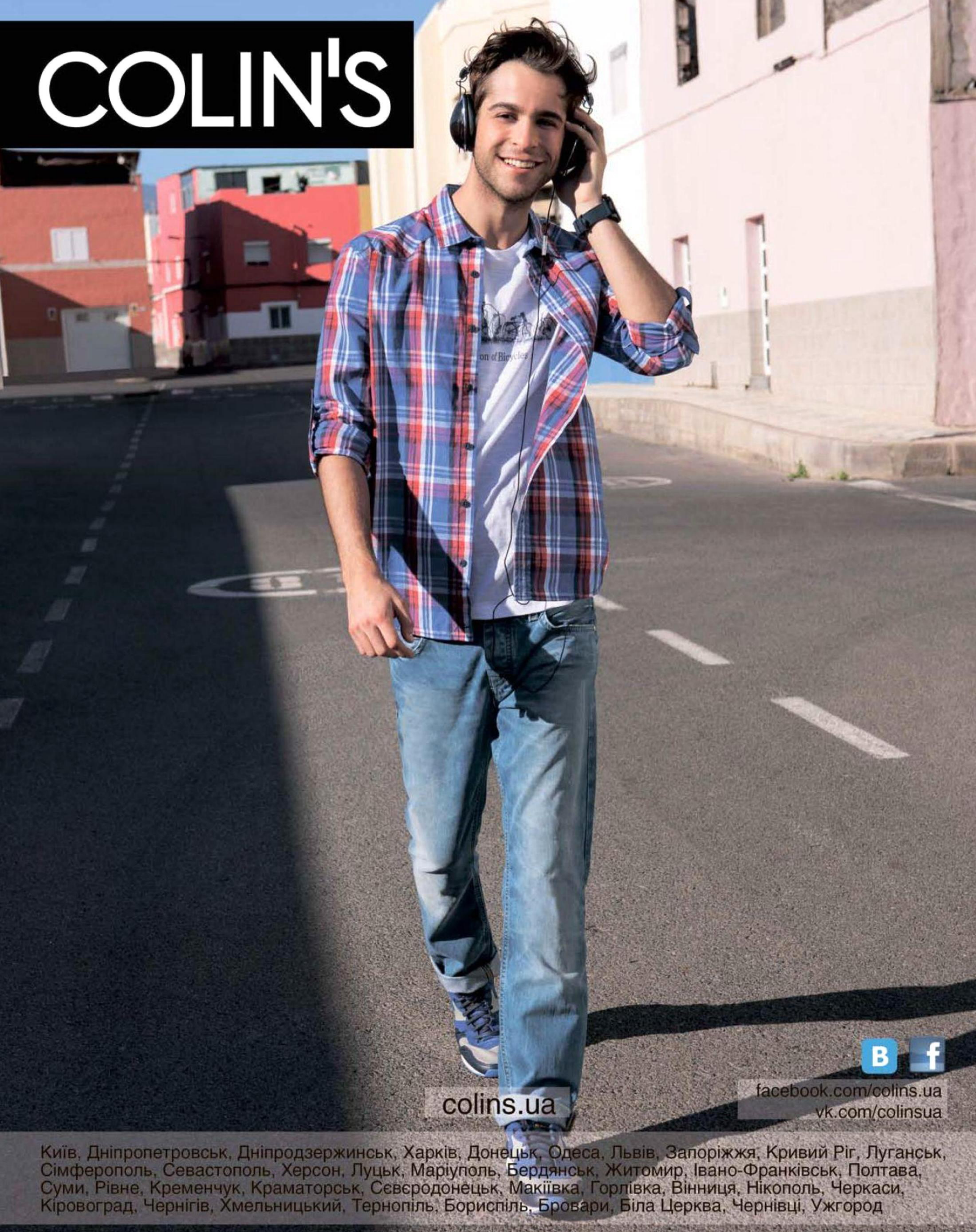
51%
ПЕРЕЖИЛИ "МАЛЕНЬКУЮ СМЕРТЬ" ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС

20%
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

16%
НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

13%
НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA


COLIN'S
colins.ua
facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua
Київ, Дніпропетровськ, Дніпродзержинськ, Харків, Донецьк, Одеса, Львів, Запоріжжя, Кривий Ріг, Луганськ, Сімферополь, Севастополь, Херсон, Луцьк, Маріуполь, Бердянськ, Житомир, Івано-Франківськ, Полтава, Суми, Рівне, Кременчук, Краматорськ, Сєвєродонецьк, Макіївка, Горлівка, Вінниця, Нікополь, Черкаси, Кіровоград, Чернігів, Хмельницький, Тернопіль, Бориспіль, Бровари, Біла Церква, Чернівці, Ужгород

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ НЕБРАСКИ-ЛИНКОЛЬНА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ: 900 КАДЕТОВ ВВС

_ОПЫТ: АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ДЛЯ ПРОГНОЗА, КТО ИЗ НИХ СТАНЕТ ЛИДЕРОМ СРЕДИ СОСЛУЖИВЦЕВ

Будь жестче, чтобы стать лидером

Хорошо, когда в офисе есть этот “славный парень”: коллеге поможет доделать отчет, секретаршу не нагрузит “лишней” работой, боссу не возразит — мол, не портить же такой хороший день. Однако, если ты не намерен стоять на одной и той же ступеньке карьерной лестницы всю оставшуюся до пенсии жизнь, тебе точно не стоит брать с этого миляги пример. Исследователи анализировали поведение будущих офицеров ВВС в течение трех лет и выяснили, что наибольшим авторитетом у сослуживцев пользовались жесткие и принципиальные парни, умеющие настоять на своем. Не соглашайся на “худой мир”, отстаивай свою позицию, аргументированно спорь — а поддакивают пусть новички и “славные ребята”. Вспомни лорда Вейдера — он бы не взял себе в заместители подлизу, который приносит ему кофе.

ФОТО: STUDIO 33

_КОМАНДА:
МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ГАРВАРДА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ:
9000 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

_ОПЫТ: ИССЛЕДОВАТЕЛИ ПРОСЛЕДИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ ЧАСТОТЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЕСЕН ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Лечи десны рыбой

Кровь во время чистки зубов — первый признак непорядка в деснах. Чтобы радовать окружающих ослепительной и бескровной улыбкой, ты можешь занять половину ванной жидкостями для полоскания рта, зубными нитями и разнообразными щетками — а можешь регулярно заправляться жирной рыбой. Ученые в течение пяти лет кормили ею волонтеров и обнаружили, что это прекрасное средство для профилактики стоматологических проблем. Все благодаря омега-3 ненасыщенным жирным кислотам, которыми так богата плавающая еда: употребляя ее регулярно, ты на 30% снижаешь риск развития заболеваний десен, а в качестве бонуса еще и ограждаешь от проблем сердце. Так что налегай на рыбу, чтобы не улечься в кресло дантиста.

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ГАРВАРДА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ:
242 ЧЕЛОВЕКА

_ОПЫТ: ПОДОПЫТНЫХ СТАВИЛИ В СИТУАЦИЮ, В КОТОРОЙ ИМ НУЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ МОРАЛЬНЫЙ ВЫБОР. ПРОСЛЕЖЕНА ЗАВИСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ОТ СДЕЛАННОГО ВЫБОРА

Войди в образ, чтобы накачаться

В следующий раз, пакуя сумку для спортзала, прихвати с собой маску героя комиксов. Ну или просто вообрази себя Бэтменом, а для правдоподобности переведи через дорогу первую попавшуюся бабулю или почини кран, на который давно жаловалась твоя подруга. “Ты примеряешь на себя роль супергероя, борца с несправедливостью, а его черты — это сильная воля и выносливость. И вот ты уже пробегаешь 10 км быстрее, чем обычно”, — объясняет фокус профессор социологии Гарварда Курт Грей. Имей в виду: ощутив себя Вселенским Злом, ты тоже станешь выносливее. Только не начинай забрасывать кошек на деревья.

fashion market

miraton

ВЗУТТЯ & АКСЕСУАРИ

Весь світ у Ваших ніг

НОВА КОЛЕКЦІЯ

ВЕСНА-ЛІТО 2014

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 1Б;
ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх; вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7.
СІМФЕРОПОЛЬ: Євпаторійське шосе, 8, ТЦ "Меганом".
ЗАПОРІЖЖЯ: пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777** *Фешн Маркет МИРАТОН*

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

РОЛЬ ВТОРОГО ПЛАНА

Исследователи женской половины человечества сами не скучают и нам не дают. В майской подборке завораживающих фактов: кинематографический провал, сокрушительные СМС и правда о контрацептивах.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Смотри кино и расти самооценку. Ведь если обратить взор на голливудскую продукцию (а именно ради нее ты чаще всего и ходишь в кино), то окажется, что женщин среди всех наделенных репликами персонажей — всего 30%. Остальные — мужики (животных не берем). Героев-протагонистов женского пола и того меньше — всего 15% (протагонист — это самый главный и мощный герой, как солдат Джейн в фильме "Солдат Джейн"). На экране политический лидер — в 93% случаев мужчина, религиозный лидер — в 92% случаев мужчина, бизнес-волк — в 83%, общественный лидер — в 73%, ученый-интеллектуал — в 70%. И это правильно.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Для разрыва отношений личное присутствие всех участников процесса необязательно: она пришлет тебе СМС, и прощай. Такова плата за передовые технологии. Согласно большому опросу (2712 респондентов в возрасте 18–30 лет, переживших расставание с партнером в течение последнего года), 56% расстались посредством СМС, сообщения в соцсети или электронного письма. Чаще всего они оправдывают такой способ заботой о личном комфорте: расставаться по СМС не так конфузно, как вживую. Но при этом 73% опрошенных утверждают, что их бы очень возмутило, если бы кто-нибудь решил бросить их "цифровым" образом. В заключение остается лишь сказать, что тенденция прятаться от решающих разговоров свойственна современным молодым женщинам в той же степени, что и мужчинам.

ВОТ И СЛАВНО

Неограниченный доступ к контрацептивам не делает девушек более распутными. В американском городе Сент-Луисе ученые собрали аж 9256 подопытных женщин (на добровольной основе), обеспечили их бесплатными контрацептивами всех видов — таблетками, презервативами, вагинальными кольцами — и стали следить за их сексуальным поведением, надеясь зафиксировать картины невиданного разврата и разнузданности. Но нет. После первого месяца наблюдений лишь 5,2% сообщили, что у них на данный момент больше одного партнера. После года показатель стал и того ниже: 3,3%. Исследование проводили из-за принятого в США в 2010 году закона, согласно которому медицинская страховка наемного работника должна покрывать и расходы на противозачаточные средства. Консервативные умы тогда оживились и предрекали Америке участь Содома и Гоморры, но паника оказалась ложной.

ЭФФЕКТ ТОЛПЫ

Когда тебе не хватает на что-то денег, не стыдно попросить их у первого встречного. В XXI веке это не считается попрошайничеством, это называется другим длинным словом: "краудфандинг". Главные правила краудфандинга — перед тобой.

● Краудфандинг (от англ. crowd — "толпа" и funding — "финансирование") — это способ добывания денег для какого-либо проекта, будь то строительство детского дома или запись музыкального альбома, посредством Интернета за счет добрых незнакомцев. Ты публикуешь описание своей идеи на сайте (краудфандинг-платформе, КП), заявляешь нужную сумму и сроки реализации и ждешь, пока деньги наберутся. Все то же самое можно сделать, например, и посредством "ВКонтакте", но КП удобнее: она предлагает десяток способов перевода денег, решает правовые и налоговые вопросы и является гарантией того, что ты потратишь средства по назначению.

● Излюбленная тематика проектов — музыка (запись альбома, гастрольный тур), кино, литература, прочее творчество. Технологические и научные проекты в украинском краудфандинге практически отсутствуют, поэтому, если ты придумаешь что-то нужное и оригинальное в этой области, у тебя не будет конкурентов. Собирать деньги можно на все, что не требует лицензирования (о косметике, алкоголе, БАД, оружии, табачных изделиях и пр. забудь).

● Ты должен четко назвать конечный продукт своей затеи: публикация книги, строительство детской площадки. Чем сложнее задумка, тем более подробным должно быть описание. Ты можешь придумать самый прекрасный в мире смартфон, но, если перспективы его создания будут призрачны, люди не станут платить.

● Краудфандинг — не благотворительность в чистом виде, здесь меценаты хотят получать подарки взамен пожертвований, так называемые "акции". Например, за копию записанного тобой альбома люди отчисляют $1-2, а вкупе с интересной "акцией" сможешь получить $30 или даже $300 за раз. Вот легендарный аниматор Гарри Бардин в качестве "акции" на сумму $1400 выставил одну из своих кукол.

● Объясни, как ты планируешь расходовать средства. Если это запуск производства, распиши, какая часть пойдет на закупку оборудования, какая — на зарплату работникам, и т.д. Но не жадничай: раздутый бюджет нелегко собрать вовремя, а если по окончании заявленного срока на счету не будет нужной суммы, средства вернутся жертвователям — таковы правила. Включи в итоговую сумму себестоимость "акций" (расход на отправку дисков например), 13% налогов, комиссию КП и комиссию платежных систем.

● Оптимальный срок сбора денег — от месяца до трех. Меньше чем за месяц вряд ли соберешь, а сроки более 100 дней расхолаживают и авторов, и меценатов: люди не склонны ждать слишком долго.

● Ты на рынке, и чем громче ты кричишь о своем товаре, тем лучше его разбирают. Традиционный способ заявить о себе — соцсети, посты и репосты по всем друзьям и друзьям друзей. Если ты придумал что-то уникальное — попробуй заинтересовать СМИ.

● После успешного финиша с тобой свяжутся, ты подпишешь документы, и собранная сумма (за вычетом налогов и комиссий) отправится на твой банковский счет. Не забудь разослать вознаграждения за купленные "акции". КП не может заставить тебя это сделать, но в случае неисполнения обязательств тебе обеспечены дурная слава и дыра в карме.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEGION-MEDIA

P.S. ТЫ МОЖЕШЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАРУБЕЖНЫЕ ПЛАТФОРМЫ, НО ТАМ ТЕБЯ ЖДУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ТРУДНОСТИ

КТО ПОРТИТ ВОЗДУХ

Чихаешь? Будь здоров! Пришла весна, а значит, прилетели пыль, пыльца и прочие подвешенные в воздухе неприятности. Чем мы дышим и как себя защитить?

ГАЛОГЕН-ЗАМЕЩЕННЫЕ УКСУСНЫЕ КИСЛОТЫ (ГУК)

Уровень опасности

Это — побочный продукт дезинфекции плавательных бассейнов. Механизм такой: после улицы на твоей коже полно всякой дряни из загрязненного воздуха, и часть ее в результате реакции с хлором или бромом (которыми очищают воду) превращается в эти самые кислоты. По данным американского Агентства по охране окружающей среды, ГУК повышают риск развития раковых клеток. Радует то, что эти ГУК задерживаются на твоем теле не более чем на пару часов.

Защищайся Вот тебе еще один повод качественно принимать душ перед бассейном. И не глотать воду, когда плаваешь.

ПЫЛЬЦА

Уровень опасности

Заложенный нос, расчесанные опухшие глаза, першение в горле — по разным данным, около 25% граждан Украины после зимы встречают не только весну, но и аллергию.

Защищайся Наивысшая концентрация пыльцы в воздухе случается между 5 и 10 часами утра, так что лучше не суй нос на улицу без необходимости (приятное исключение — дождливая погода). Еще врачи рекомендуют принимать долгодействующие антигистаминные препараты — поинтересуйся в ближайшей аптеке.

ПЛЕСЕНЬ

Уровень опасности

Сезон плесени стартует в середине лета, когда она начинает активно плодиться на первых опавших и гниющих листьях и на дряхлых и поваленных деревьях. Поработал на даче граблями — и тут же чувствуешь, что нос заложило, глаза режет и кашель заглушает соседского пса? Возможно, это и есть аллергия на плесень.

Защищайся Очаги плесенной опасности будут сохраняться до конца осени, так что береги себя — особенно когда погода влажная и ветреная. Соберешься косить или собирать мусор граблями — надевай медицинскую маску или бандану по-ковбойски, на нос.

ОЗОН

Уровень опасности

Ты привык знать, что воздух насыщен озоном после грозы, хорошо дышать... А вообще это смертельно опасная штука, побочный продукт загрязнения воздуха, раздражающий органы дыхания и способствующий уменьшению жизненной емкости легких. Жаркие солнечные дни в городах обычно перенасыщены озоном, их стоит опасаться.

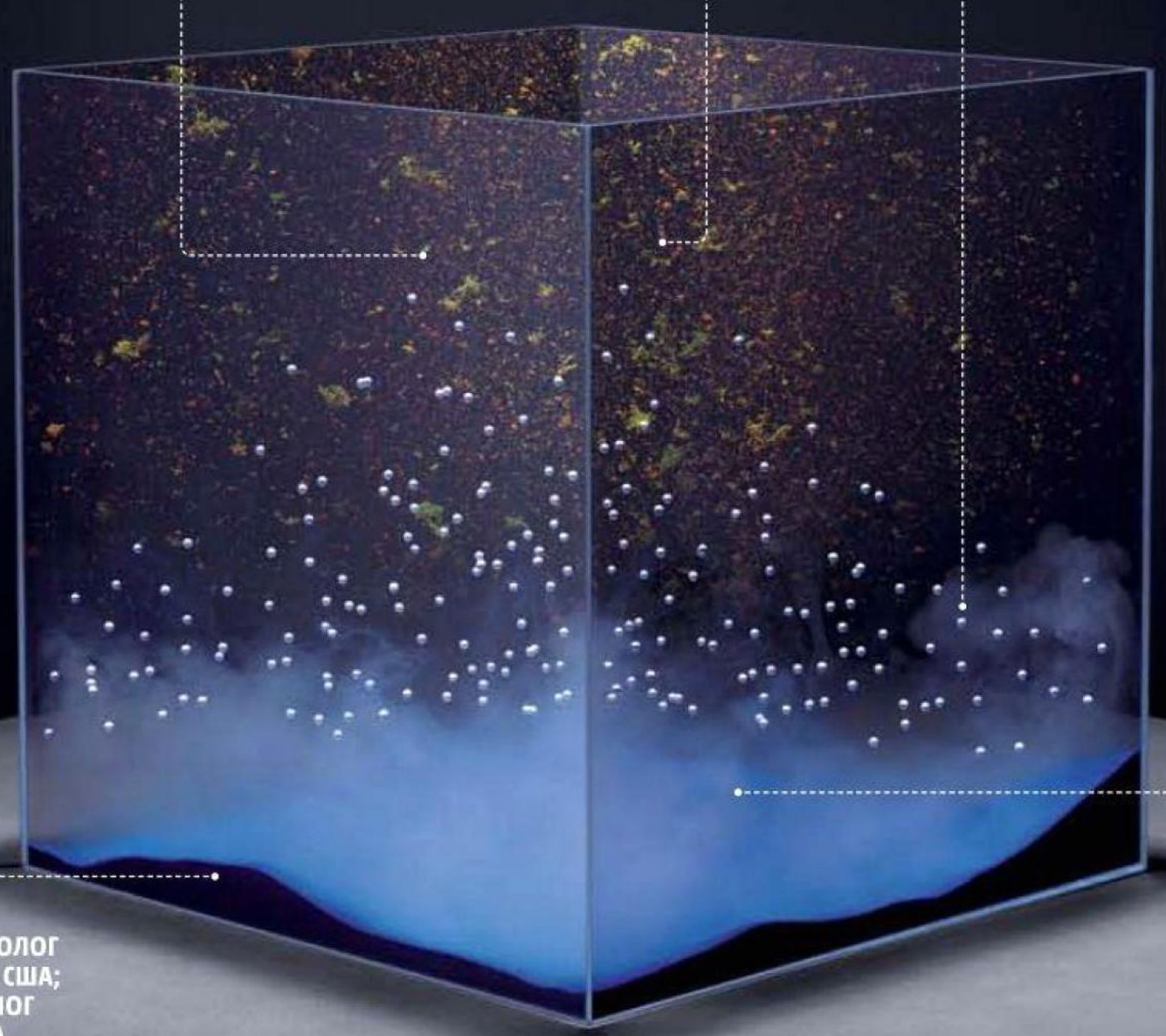
Защищайся Если в новостях сообщают, что содержание озона в воздухе серьезно превышает допустимую норму, лучше отмени тренировку под открытым небом и футбол с друзьями. Или по крайней мере дождись заката — вечером уровень озона снижается.

ДЫМ ИЗ МАНГАЛА

Уровень опасности

Уголь, смеси для розжига, еда и огонь наполняют воздух твердыми частицами, которые оседают в легких и могут вызвать аллергию либо приступ бронхиальной астмы. Для окружающей среды сжечь 5 кг древесного угля — это все равно что проехать полкилометра на большом мощном джипе.

Защищайся Оставь на мясе поменьше жира, чтоб не горел, и не стой с подветренной стороны мангала — пусть дым уносит прочь от тебя. Предосторожности минимальны, зато пользы вагон.



ЭКСПЕРТЫ: МАРК МОСС, ВРАЧ-АЛЛЕРГОЛОГ ИЗ ВИСКОНСИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США; ДЖЕЙМС МЭМЭРИ, ВРАЧ-ПУЛЬМОНОЛОГ ИЗ ТЕМПЛЬСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, США

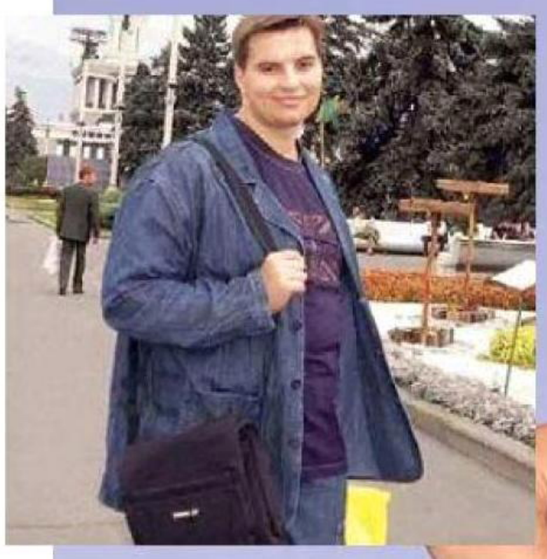
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RYAN HOPKINSON

P.S. ГОРОДА С САМОЙ ЗАГРЯЗНЕННОЙ АТМОСФЕРОЙ В УКРАИНЕ: ГОРЛОВКА, ОДЕССА, МАРИУПОЛЬ, ДНЕПРОДЗЕРЖИНСК, АРМЯНСК

Так поди же попляши

Михаил начинал свою карьеру массивным специалистом фондового рынка, а в итоге стал подтянутым фитнес-инструктором. Всякое бывает!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Михаил Семенов

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР

РОСТ: 189 СМ

ВЕС ДО: 156 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 95 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 ГОДА

Пять лет назад я учился на последнем курсе института и работал на фондовом рынке. Мой образ жизни казался мне нормальным, как у всех: скромный завтрак, а то и его отсутствие, перекус на обед и обильный ужин за компьютером, минимум движений в течение дня... Звоночек прозвенел, когда в магазине мне не подошел самый большой размер одежды.

Я взял себя в руки, стал много ходить пешком. Проходя в сотый раз мимо фитнес-клуба, поборол страх и купил абонемент. Посещать групповые занятия было стыдно, но пришлось ради кардионагрузки: я начал заниматься степ-аэробикой.

Поначалу чувствовал себя некомфортно среди стройных девушек, но через некоторое время все стало получаться, появились первые результаты. За 2 месяца тренировок я сбросил 10 кг, тогда же начал менять свое питание. Сейчас ем 4–6 раз в день небольшими порциями с интервалом в 2–3 часа; ограничиваю потребление рафинированной еды, где много сахара и жира; в течение дня пью не менее 2 л воды. И вот так, соблюдая режим тренировок и диету, я сбросил почти 60 кг за 2 года. Более того, за это время я полностью поменял свою жизнь – стал профессиональным инструктором по фитнесу.

Моя карьера в фитнесе началась с сайкла (кардиотренировка на велотренажере) – в 2010 году я стал мастер-тренером мирового уровня. Примерно в то же время познакомился с танцевальной фитнес-программой Zumba и влюбился в нее. Решил пройти обучение и скоро был в числе первых у нас лицензированных инструкторов Zumba.

Сейчас мой день проходит примерно так: начинаю с легкой зарядки, провожу персональные занятия на работе, обязательно иду в бассейн, а вечером веду групповые занятия. Вот такие дела!

*Стаж похудения – время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

P.S. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА УСКОРЯЕТ ТВОЙ МЕТАБОЛИЗМ НА ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ СУТКИ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Подзащитный, встаньте

Тут вот наши американские коллеги проанализировали 50 тематических исследований, чтобы понять, какие ошибки совершают мужчины, пользуясь презервативами. Давай-ка посмеемся над американскими, а сами будем начеку.

1 ПОЗДНО НАДЕВАЮТ

По данным разных исследований, от 17 до 51,1% опрошенных надевают презерватив уже после того, как начался самый разнузданный этап общения с дамой. Это имеет некий смысл, если боишься "подцепить" беременность, но от инфекций точно не спасет.

2 РАЗВОРАЧИВАЮТ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ

Таким умением похвастались от 2,1 до 25,3% респондентов. Ты все правильно понял: они раскатывают презерватив во всю длину, а потом натягивают, как детсадовец колготки. Может, это способ получить дополнительное удовольствие?

3 ОСТАВЛЯЮТ ВНУТРИ ВОЗДУХ

Каждому с детства известно, что кончик презерватива нужно оставлять свободным и сжимать его пальцами, когда надеваешь, чтобы там не осталось воздуха. Иначе куда деваться семени? Но нет же, от 24,3 до 41,6% мужчин признаются, что не сделали этого во время последнего секса.

4 ПОЗДНО ВЫНИМАЮТ

31% мужчин подтвердили, что после эякуляции не спешат выходить из партнерши, рискуя тем самым нарушить герметичность защитной конструкции: пенис-то сокращается, а презерватив — нет. Короче говоря, не мешкай.

5 ВСКРЫВАЮТ ОСТРЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Количество умников, вскрывающих упаковку презерватива чем-нибудь остреньким, не то чтобы велико — от 2,1 до 11,2% обследованных объектов. Тем не менее находятся такие, кто не в силах сообразить: если нож рвет упаковку, то сам презерватив он порвет еще легче.

6 НЕ ОСМАТРИВАЮТ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

Ну нет, речь не о том, чтобы просматривать изделие на свет на случай дырочек. Обрати внимание на срок годности, цельность упаковки, отсутствие явных повреждений на самом презервативе. 74,5% мужчин не обращают на это никакого внимания.

7 НЕПРАВИЛЬНО ХРАНЯТ

У любого изделия есть инструкция: как хранить, как использовать. Так вот, презерватив не предполагает прямого воздействия солнечного света, не терпит хранения в кошельке — и от того и от другого латекс может пострадать. Не знакомы с этими правилами от 3,3 до 19,1% обследованных персонажей.

8 НАДЕВАЮТ НАИЗНАНКУ

От 4 до 30,4% утверждают, что иногда начинают надевать презерватив не той стороной, потом выворачивают его как надо и все равно надевают. Проблема в том, что после таких манипуляций на внешней стороне может остаться предэякулят, содержащий сперматозоиды. Ты знаешь, чем это чревато.

9 НЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ СМАЗКОЙ

К скорострелам это не относится, а вот те, кто привык наслаждаться подольше, должны знать: "родной" смазки презервативу хватает ненадолго, а без нее он чаще рвется. Нужен дополнительный лубрикант, совместимый с латексом. От 16 до 25,8% опрошенных заявили, что для них это новость.

10 ИСПОЛЬЗУЮТ ПОВТОРНО

Та-даам! Бережливых и экономных среди мужиков набирается от 1,4 до 3,3%. Ты представляешь, как это вообще?!

P.S. ПО ДАННЫМ BBC, ЛИДЕР ПО ПРОИЗВОДСТВУ ПРЕЗЕРВАТИВОВ — МАЛАЙЗИЯ, БОГАТАЯ КАУЧУКОНОСНЫМИ РАСТЕНИЯМИ

ЧИЩЕ ЕДЕТ — ДОЛЬШЕ БУДЕТ

Мы не учим тебя обращаться с велосипедом. Мы просто напоминаем, что нужно сделать с “железным конем” после зимнего простоя, чтобы он верой и правдой прослужил очередное лето.

1 Хватит грязи

Если ты отмыл велосипед, прежде чем забыть о нем на всю зиму, ты герой. Мы же обращаемся ко всем остальным: помой “коня”! Но учти, что мойка высокого давления (как для автомобиля) не подходит: во-первых, под напором воды грязь может поцарапать краску, во-вторых, мощная струя может сместить важные детали (вроде заднего переключателя). Обычный садовый шланг лучше. Как вариант — ведро с теплой водой, средство для мытья посуды (или автошампунь) и мягкая щетка.

2 Благородная цепь

Цепь нужно обработать отдельно — небольшой щеткой (например, старой зубной) и обезжиривателем, который ты найдешь в любом автомагазине. Нанес средство на цепь — оставь на время, дай ему подействовать в полную силу, потом смой и дай высохнуть (или вытри насухо тряпкой без ворса). После этого смажь цепь машинным маслом или любой специальной смазкой (по капле на каждое звено). Наноси смазку на внутреннюю сторону цепи — так эффективнее.

3 Резина с лимончиком

Возьми половину лимона, оберни его тряпкой, выдави сок, чтобы ткань намокла, и получившейся губкой натри отмытые шины. Кислота размягчает задубевшую за зиму резину, благодаря чему улучшается ее сцепление с асфальтом и грунтом.

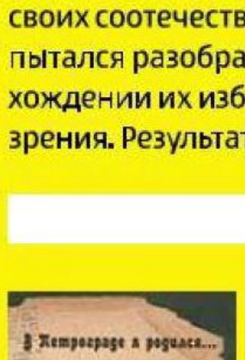
4 Спица-говорун

Перебери спицы каждого колеса как гитарные струны. Они все должны отзываться одинаково — довольно громким чистым звуком. Если наткнешься на откровенный бас, подтяни спицу специальным ключом. Если спица, наоборот, срывается на фальцет, значит она перетянута и может сломаться — ее нужно ослабить. Хор должен быть стройным.

P.S. КОМПАНИЯ SANDWICHBIKES ДЕЛАЕТ ВЕЛОСИПЕДЫ-КОНСТРУКТОРЫ, У КОТОРЫХ РАМА ИЗ ФАНЕРЫ. ВЫГЛЯДЯТ КРУТО

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



“УЛЫБКА ПОЛ ПОТА. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КАМБОДЖЕ КРАСНЫХ КХМЕРОВ”

Петер Фреберг Идлинг

В 1978-м несколько человек из Общества шведско-камбоджийской дружбы приехали в Камбоджу и пришли в восторг от достижений режима Пол Пота. Совершенно не обратив внимания на террор, который бушевал в стране после революции красных кхмеров. В наши дни шведский писатель Идлинг повторил путешествие своих соотечественников и попытался разобраться в происхождении их избирательного зрения. Результат — бестселлер.

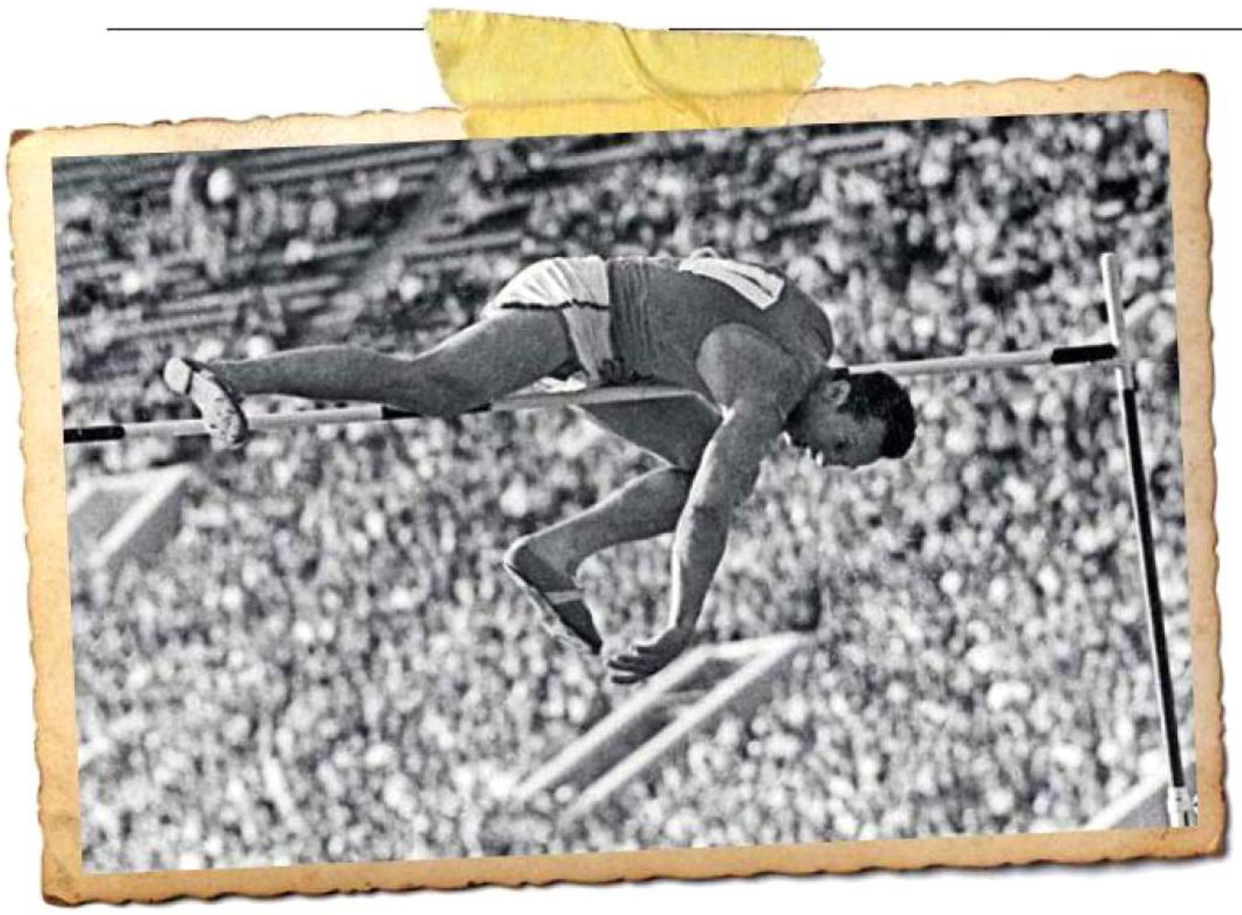
“В ПЕТРОГРАДЕ Я РОДИЛСЯ...”

Подзаголовок книги: “Песни воров, арестантов, громил, душегубов, бандитов. Из собрания О. Цехновицера 1923–1926 гг.”, и это реальный ранний “шансон”. Не запеть невозможно: “Урка топает на бан / Чум-ча-ра, чу-ра-ра, / Контролировать майдан / Ку-ку! / Скантролировал майдан, / Акалечил чимодан / Акалечил чимодан / Купил стирки и на бан. / Урка фраера спойман / И чмеля с него содрал...” И так далее. Красота!

ФОТО: GREG BROOM

Валерий Брумель

В мае мы празднуем день рождения легендарного легкоатлета, чемпиона по прыжкам в высоту. И напоминаем тебе самые главные высоты в его жизни — в сантиметрах.



120

В 1954 году по улицам Ворошиловграда (Луганска) бродил, прижимая к груди скрипку, тощий парень. Он метался между уроками музыки и рисования, с неприязнью посматривал на свои длинные худые ноги — так ты, вероятно, глядишь на раздавленную лягушку. "Боже, какое несчастье, мне никогда не сделать их короче", — бормотал парень и шел на очередное занятие. Потом Брумелю исполнилось 12, и своими неловкими ногами он отправился в пионерский лагерь. Там, во время местных соревнований по прыжкам, Брумель вдруг взял свою первую высоту — перелетел через веревку, привязанную на отметке 120 сантиметров. "Ничего себе, я тоже что-то могу", — пробормотал юный Брумель. И тут внутри у Валерия что-то перевернулось — откуда-то вывалилась, выкатилась уверенность в себе и с тех пор росла и никуда не девалась.

202

1958 год. Мы теперь не узнаем, что делал Валерий, когда увидел ту заметку в газете. Может, ел пшеничную кашу. Думал о голубях, потирал переносицу. Так или иначе, но те несколько секунд, когда взгляд Брумеля наткнулся на газетные строки, положили начало противостоянию, которое длилось много лет. "17-летний американец Джон Томас прыгнул на 202 сантиметра", — говорилось в заметке. "Чем я хуже, мне тоже почти 17", — начал думать шестнадцатилетний Валерий каждый день. Чуть позже из США долетит следующая новость от Томаса — юный Джон установил мировой рекорд. Высокий темнокожий американец, который всегда на шаг впереди, надолго забрался в голову Брумеля. Уселся и стал снисходительно поглядывать на Валерия, пока тот тренировался или застилал кровать. Через два года (1960) Брумель встретится с Джоном в реальности — на Олимпийских играх в Риме. "Непревзойденная звезда", "бесспорный фаворит", напишут газеты о Томасе. Валерий возьмет серебряную медаль, прыгнув на 216 см, а у Томаса окажется лишь бронзовая. Позже Брумель еще не раз перепрыгнет Томаса.

226

Идет 1961 год. Валерий бьет мировые рекорды, которые сам же и ставит, — один, второй, третий. Каждый раз он прибавляет по сантиметру, они даются ему играючи. А потом вдруг утыкается в бетонную стену. Высоту 226 кто-то заколдовал. Раз десять Брумель штурмует эту отметку, но в разных странах и залах планка снова и снова летит на маты. Валерий засыпает ночью и видит мигающую цифру 226. Летом 1962 года в Калифорнии проходит легкоатлетический матч СССР-США. На стадионе в Пало-Альто больше ста тысяч зрителей, и светит солнце. Брумель прыгает — планка остается на месте. 226 взята. Позже Брумель поставит еще два мировых рекорда. Последний, 228 см, продержится целых восемь лет.

205

"Тебя подвезти?" — спрашивает Брумеля сокурсница по Институту физкультуры Татьяна, мотогонщица. Они садятся на мотоцикл. Октябрь 1965 года, дождь, авария. На Татьяне — ни царапины, а правую ступню Брумеля словно пожевал тигр. "Надо ампутировать", — качает головой врач. Не ампутировали — 30 операций, три года по больницам. "Ты снова сможешь прыгать", — приходит Брумелю письмо в палату. Отправитель — американец Джон Томас, тот, о котором Брумель когда-то прочитал в газете. Спустя три года после аварии Валерий снова начинает тренировки. Брумелю не даются даже 150 см, которые он легко брал в 13 лет. Через пару месяцев Валерий приглашает в зал самых близких друзей. В шиповках, в которых когда-то поставил последний мировой рекорд, Валерий разбегается и прыгает. После аварии он никогда уже не поставит мировой рекорд. Но в тот день это тоже явно был какой-то рекорд. 205 см, планка на месте.

ВЫШЕ СВОЕГО РОСТА

Валерий Брумель. Родился 14 мая 1942 года, умер 26 января 2003 года. Рост — 185 см. Прыгать в высоту начал в Луганске (Сергей Бубка тоже, кстати, оттуда). Олимпийский чемпион (1964), чемпион Европы (1962) и СССР (1961–1963). Установил 6 мировых рекордов по прыжкам в высоту. По окончании спортивной карьеры занимался литературной деятельностью (романы "Высота" и "Не измени себе", пьесы "Доктор Назаров", "Олимпийская комедия", "Рев трибун").

ФОТО: MATTHEW SALACUSE

P.S. 160 СМ. С ТАКИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ВАЛЕРИЙ БРУМЕЛЬ СТАЛ ЧЕМПИОНОМ ГОРОДА ВОРОШИЛОВГРАДА (УССР) В 1956 ГОДУ

Скоро лето

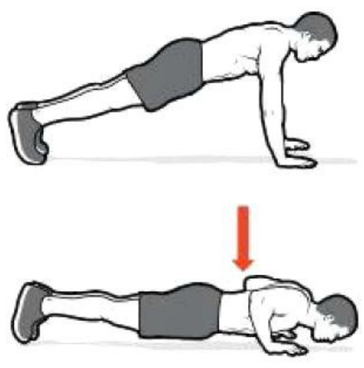
Не надо думать о том, как здорово было бы набрать к лету форму. Надо действовать. Отсутствие штанги, времени или абонемента в спортзал — нелепые отговорки, поэтому просто вырви эту страницу, повесь на видном месте и тренируйся хоть каждый день.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Перед тобой круговая тренировка (упражнения выполняются одно за другим без перерыва), нагружающая все тело и разгоняющая метаболизм. Твоя задача — сделать 50 повторов каждого упражнения так быстро, как получится. Если не можешь выполнить, например, 50 отжиманий подряд, делай так: 20 отжиманий, прыжки, еще 15 отжиманий, скручивания на пресс, еще 15 отжиманий и т.д. Закончишь круг, передохни 1–2 минуты и повтори все сначала. В идеале ты должен делать 3 круга, круги должны начинаться с разных упражнений.

ОТЖИМАНИЯ

Падай на пол, упирайся руками и ногами, ладони — на ширине плеч. Не халтурь, опускай корпус так, чтобы грудь почти касалась пола, а затем поднимай его так быстро, как получается. Полсотни раз, не забыл?

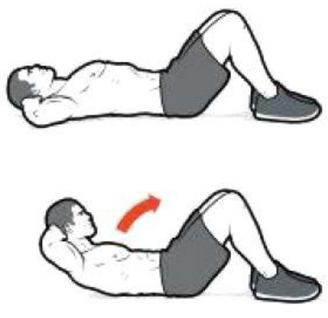


ШАГИ АЛЬПИНИСТА

Прими позицию для отжиманий, руки вытянуты, зад не задирай. Правую ногу оторви от пола и подтяни максимально близко к груди, при этом мысок поставь обратно на пол. Прыжком поменяй ноги (теперь правая вытянута, левая к груди). Так и продолжай как можно быстрее.

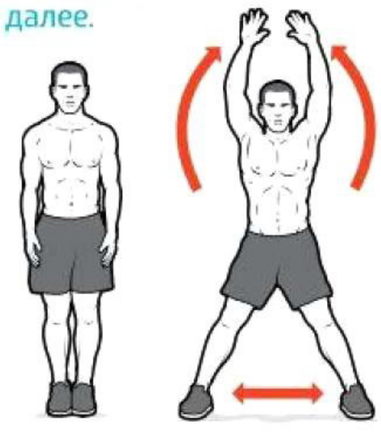
СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, колени согнуты под прямым углом, стопы ровно упираются в пол. Пальцами рук возьмись за голову за ушами. А теперь поднимай только голову и плечи, скручивая грудную клетку по направлению к животу. Откинулся — поднялся, быстро.



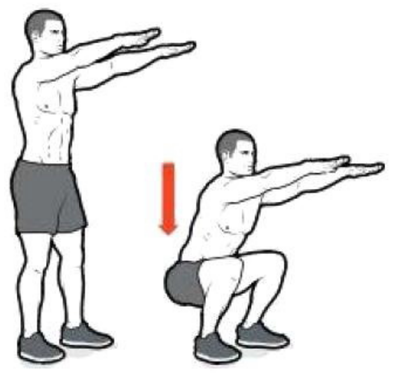
ПРЫЖКИ

Встань, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгни, одновременно поднимая руки над головой и широко расставляя ноги. Приземлись на расставленные ноги, опять подпрыгни — и одновременно верни ноги и руки в исходное положение. И так далее.



ПРИСЕДАНИЯ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяни прямо перед собой. Откляч ивая зад, приседай до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу. Вернись в исходное положение и быстро повтори еще 49 раз.



P.S. НУ А ЕСЛИ ТЫ ДАВНО ХОТЕЛ НАЧАТЬ БЕГАТЬ ПО УТРАМ, ИЩИ В ЭТОМ НОМЕРЕ БОЛЬШОЙ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ О БЕГЕ

ФОТО: MATTHEW SALACUSE, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

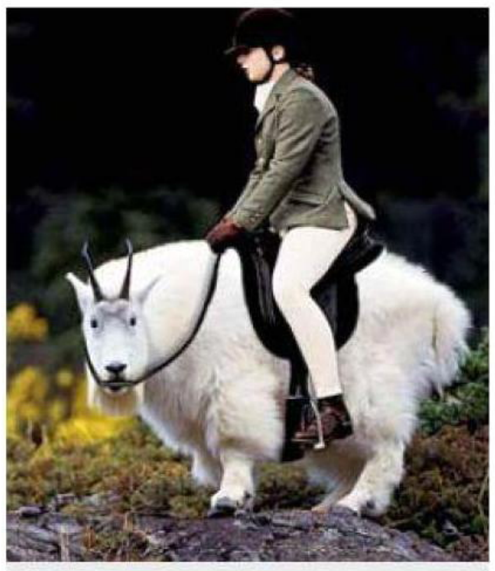
ЧТОБЫ МЯСО НЕ ГОРЕЛО

Весной, особенно во время майских праздников, в больницах и ожоговых центрах становится жарко: привозят "шашлычников". Тех, кто хочет жареного мяса, но не умеет пользоваться мангалом. Не окажись в их числе, соблюдай технику безопасности.

1. Главное правило: подготовкой углей и разведением костра занимается один трезвый человек, а не вся толпа. Вызвался жарить мясо? Пивка хлебнешь чуть позже.
2. Прочитай инструкцию на бутылке с жидкостью для розжига (стюардессы вот не ленятся перед каждым полетом показывать, как надевать спасжилет). Полил угли (или сырые дрова) — закрой емкость и унеси подальше в сарай, она тебе больше не понадобится. Оставишь у огня — схватит кто-нибудь из пьяных друзей или, хуже того, дети. Обязательно унеси.
3. Поджигай угли с безопасного расстояния — брось горящую спичку или используй зажигалку для камина, с длинным "носом". И не стой с подветренной стороны, иначе жидкость вспыхнет прямо тебе в лицо.
4. Ни в коем случае не подливай средство для розжига в мангал, если огонь уже горит (или горел секунду назад, но что-то погас). Незаметного тлеющего уголька достаточно, чтобы жидкость вспыхнула, огонь по струе перекинулся на бутылку и та взорвалась у тебя в руке. Таким образом люди не то что получают страшные ожоги — они сгорают насмерть.
5. Поэтому всегда — на всякий случай — держи рядом с мангалом средства пожаротушения. В идеале — огнетушитель, непросроченный, порошковый, минимум двухлитровый. Или большое покрывало из плотной несинтетической ткани (брезент, х/б, оно в любом случае пригодится на пикнике). Или ведро воды.
6. Все пошло по худшему сценарию и на человеке горит одежда, а огнетушителя, конечно, нет? Во-первых, не давай ему бегать — из-за этого пламя только больше разгорается. Не пытайся сбить огонь, а срывай с человека горящую одежду и туши. Не получается сорвать — вали беднягу на землю (чтобы огонь не подобрался к голове), поливай водой и/или накрывай плотной тканью — без воздуха огонь мгновенно заглохнет. После того как потушишь, быстро сними с пострадавшего тлеющую одежду, чтобы не усугублять ожоги.

ЭКСПЕРТ: АНДРЕЙ КЕДРОВ, ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

КАК ГОВОРИТСЯ



НА КОЗЕ НЕ ПОДЪЕДЕШЬ

В старину пир не обходился без шутов и скоморохов, которые веселили людей шутками и кривляньями, а для пущего задора седлали коз и свиней. Некоторые важничающие бояре не реагировали даже на эту потеху и сидели серьезные. Про таких стали говорить, что к ним на хромой козе не подъедешь.

ПРИТЯГИВАТЬ ЗА УШИ

Есть версия, что по законам Древнего Рима, когда свидетель не являлся в суд для дачи показаний, заинтересованная в нем сторона имела право привести его на заседание — по традиции за ухо. Не все показания свидетелей оказывались толковыми, поэтому со временем не относящуюся к делу информацию стали называть "притянутой за уши".

ХОХМИТЬ

Древнееврейское слово "хохма" означало, как ни странно, "мудрость". В таком виде "хохма" пришла в идиш, где ее стали употреблять в переносном значении "шутка" (ну это как ты говоришь "ага, конечно", имея в виду "нет"). А там уже и весь народ (возможно, по примеру одесситов) начал хохмить.

P.S. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЕЖЕГОДНО В МИРЕ 195 000 ЧЕЛОВЕК УМИРАЮТ ОТ ОЖОГОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

В масле катается

Рыба тиляпия — это: много белка, фосфора, селена, витаминов B_3 и B_{12}, мало жира. Чтобы насладиться этим набором по полной, потребуется всего-то четверть часа.

НА ТАРЕЛКЕ ЗА 15 МИНУТ

ВОЗЬМИ

4 куска филе тиляпии, 150–170 г каждый (эта рыба не диковинная, обитает в большинстве рыбных отделов страны)
1 лайм
2 ст. л. сливочного масла комнатной температуры
2 ст. л. измельченной кинзы
2 зубчика чеснока, мелко порезанных
1 ст. л. приправы для рыбы*
Растительное масло

МИНУТЫ 0–5

Замеси масло

В небольшую миску натри цедру лайма (прям берешь целый лайм и обдираешь его на мелкой терке). Разрежь лайм пополам и выдави весь сок туда же. Добавь сливочное масло, кинзу, чеснок и очень хорошо все перемешай. Отставь.

МИНУТЫ 6–13

Приготовь рыбу

Большую (лучше чугунную) сковороду нагрей на сильном огне и полей растительным маслом. Филе тиляпии натри приправой. Когда масло едва начнет дымиться, кидай рыбу на сковородку и жарь не трогая 3–4 минуты, за это время приправа должна запечься и потемнеть, как панировка. Переворачивай рыбу и жарь еще 1–2 минуты (готовность можешь проверить вилкой: от легкого нажатия кусок начинает разваливаться).

МИНУТЫ 14–15

Подавай

Разложи филе по тарелкам и на каждый кусок тут же выложи четвертую часть чесночно-лаймового масла. Готово!

*Если не знаешь, какую приправу выбрать, сделай ее сам. Смешай 1 ст. л. молотой паприки, по 1 ст. л. сушеного молотого чеснока и сушеного молотого лука, 1 ст. л. сушеного тимьяна, 1 ч. л. молотого кайенского перца и 1 ч. л. молотого черного перца.

КУДА СПЕШИТЬ?

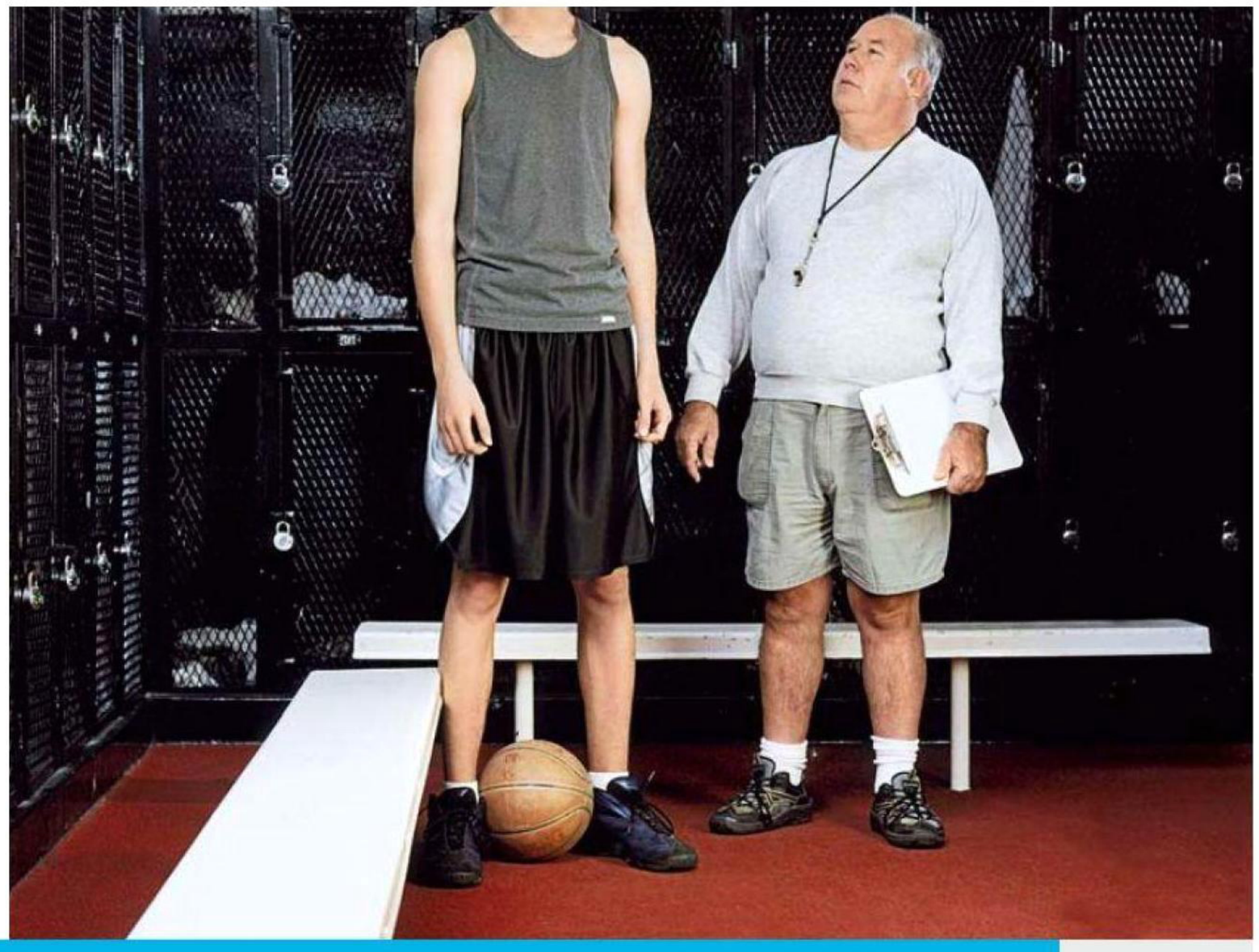
Известно: те, кто быстро точит еду, быстрее толстеют. А все потому что, пока сигнал о достаточном насыщении доходит до мозга, они успевают съесть в два раза больше, чем требуется. Чтобы предотвратить такой исход, научный журнал с аппетитным названием Appetite опубликовал список продуктов, на поедание которых участвовавшие в исследовании люди потратили больше и меньше всего времени. Не хочешь обожраться, выбирай медленную еду.

БЫСТРО СЪЕДАЕТСЯ
- КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
- ЛАЗАНЬЯ
- ВАРЕНАЯ КАРТОШКА
- РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ
- ВАРЕНАЯ БРОККОЛИ
- ЖАРЕНАЯ ТРЕСКА
- ПИРОГ С НАЧИНКОЙ
- КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ
- ВАРЕНАЯ МОРКОВКА
- РИС
- ПИЦЦА
- БУЛГУР
- ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ
- ТОФУ
- КУРИНАЯ ГРУДКА
- БРОККОЛИ НА ПАРУ
- СТЕЙК
- АЗУ
- ЖАРЕНАЯ КАРТОШКА
- СЫРАЯ МОРКОВКА
- КУКУРУЗНЫЕ ЧИПСЫ

МЕДЛЕННО СЪЕДАЕТСЯ

ФОТО: CHARLES MASTERS, FOTOIMEDIA

P.S. У ТИЛЯПИИ МНОГО НАЗВАНИЙ: МОРСКОЙ ЦЫПЛЕНОК, РЕЧНАЯ КУРИЦА И САМОЕ ИЗВЕСТНОЕ — РЫБА СВЯТОГО ПЕТРА



НЕ ВСЕГДА ПРАВ

Предположим, ты новичок в фитнес-клубе и занимаешься под присмотром тренера. Как понять, хорош он или плох? Вот тебе 5 признаков плохого инструктора — обходи такого стороной.

1 Он не делает заметок

Важная часть тренерской работы — составление программы тренировок, которая позволит тебе достичь поставленных целей. И можно точно сказать: если тренер не делает никаких заметок, он не знает, работает ли его программа. Нормальный инструктор постоянно записывает: упражнения, вес, сеты, повторы, интенсивность — и использует эту информацию, чтобы понять, что эффективно в твоем случае. Стандартное чередование веса (большого и малого) и частоты повторений (низкой и высокой) всегда приносит результат. Но как знать — вдруг ты требуешь нестандартного подхода?

2 Он не выглядит подобающе

Тренер должен физически выглядеть лучше тебя — это азы фитнес-индустрии. Никто не требует от него идеальных шести кубиков на брюхе или бицепсов размером с голову свиньи, но он обязан соответствовать занимаемой должности. Тренер должен не только рассказать, но и показать — причем показать класс. Это раз. Тренер должен быть свежим, бодрым и ухоженным. Чистые кроссовки, спортивные штаны, глаженая футболка — вот его экипировка (и никаких джинсов, рваных маек и столетних кед). Это два. В конце концов, рабочий день для него — очередной воркаут, и он должен приходить в зал во всеоружии.

3 Он очень много говорит

Открытый, дружелюбный наставник полюбому лучше хмурого молчаливого усача, по которому не угадаешь, то ли он жену сегодня убил, то ли у него запор. Но не забывай: ты платишь за то, чтобы твоя тренировка была безопасной и эффективной, а не за возможность обсудить новую песню “Бумбокса” или, не дай бог, новости из Рады. Болтливый тренер сводит тренировку на нет. Исследования подтверждают: когда мозг сосредоточен на чем-то постороннем (политические новости), а не на правильности выполняемого упражнения, мышцы работают не так эффективно, как могли бы. Так что выбирай: либо ты хочешь приятно потрещать, либо — спину, как у Василия Вирастюка.

4 Он повторяет: “Без боли нет результата”

С тренером ты добьешься намного больше, чем смог бы сам, — в этом весь смысл. Он не дает тебе останавливаться на достигнутом и аккуратно подталкивает твои мышцы к новым испытаниям. Но если тренер каждый раз заставляет тебя работать “через не могу”, будь осторожен. Тренировки такого толка — после которых не сломавшиеся на полпути бедолаги блюют в сторонке от перенапряжения — не только малоэффективны, но и опасны. Ты не прогрессируешь, ты просто выгораешь, а еще хуже — травмируешь себя. Боль — это стоп-сигнал. Немного потерпеть можно — так ты исследуешь новые возможности своего тела, — но убивать себя не надо.

5 Он не оценивает твои возможности

Ни один механик не начнет копаться в двигателе автомобиля, не запустив его и не посмотрев, как он работает. Ни один вменяемый тренер не начнет работать с тобой, не оценив предварительно твой потенциал. Он даст тестовые упражнения, проанализирует твою конституцию, твои сильные и слабые места, твои несимметрично развитые мышцы, и только после этого вы приступите к тренировкам. Через каждые четыре или восемь недель ты будешь проходить такое же ТО: тренер должен посмотреть, как идут дела, прогрессируешь ли ты, топчешься на месте или вообще сдал. Вместо этого плохой тренер с ходу дает тебе штангу и улыбается: мол, все вопросы потом. Тебе такой не нужен.

ЭКСПЕРТ: БРАЙАН КРЭН, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКЕ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР КЛУБА COMPLETE BODY FITNESS В НЬЮ-ЙОРКЕ

P.S. ЕШЬ АВОКАДО: В НЕМ МНОГО МАГНИЯ, ПОМОГАЮЩЕГО МЫШЦАМ УСПОКАИВАТЬСЯ И ПРИХОДИТЬ В СЕБЯ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ

19 фраз, которым не стоит верить

01 Да я совсем не пьяный!

02 **ВАШЕ МНЕНИЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ НАС.**

03 Это займет не более трех (пяти, десяти, двадцати) минут.

04 Доставка бесплатно.

05 **УЧЕНЫЕ НАШЛИ БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ.**

06 Дешевые квартиры в Киеве!

07 Да я и не обижаюсь.

08 **Я ЖИВОЙ, И Я ЛЕГИТИМНЫЙ ПРЕЗИДЕНТ УКРАИНЫ.**

09 Не ссы, я тыщу раз так делал.

10 Я тебе сейчас одну умную вещь скажу.

11 Я на минуточку.

12 **БОЛЬНО НЕ БУДЕТ.**

13 С понедельника завязываю.

14 **ОЧИЩЕНО МОЛОКОМ. СДЕЛАНО ВРУЧНУЮ. НЕ СОДЕРЖИТ КОНСЕРВАНТОВ.**

15 Ленин жив. Цой жив.

16 Я больше так не буду.

17 Выгодная процентная ставка!

18 **ДО ТЕБЯ У МЕНЯ НИ С КЕМ НЕ БЫЛО ОРГАЗМА.**

19 Что случилось? Ничего не случилось.

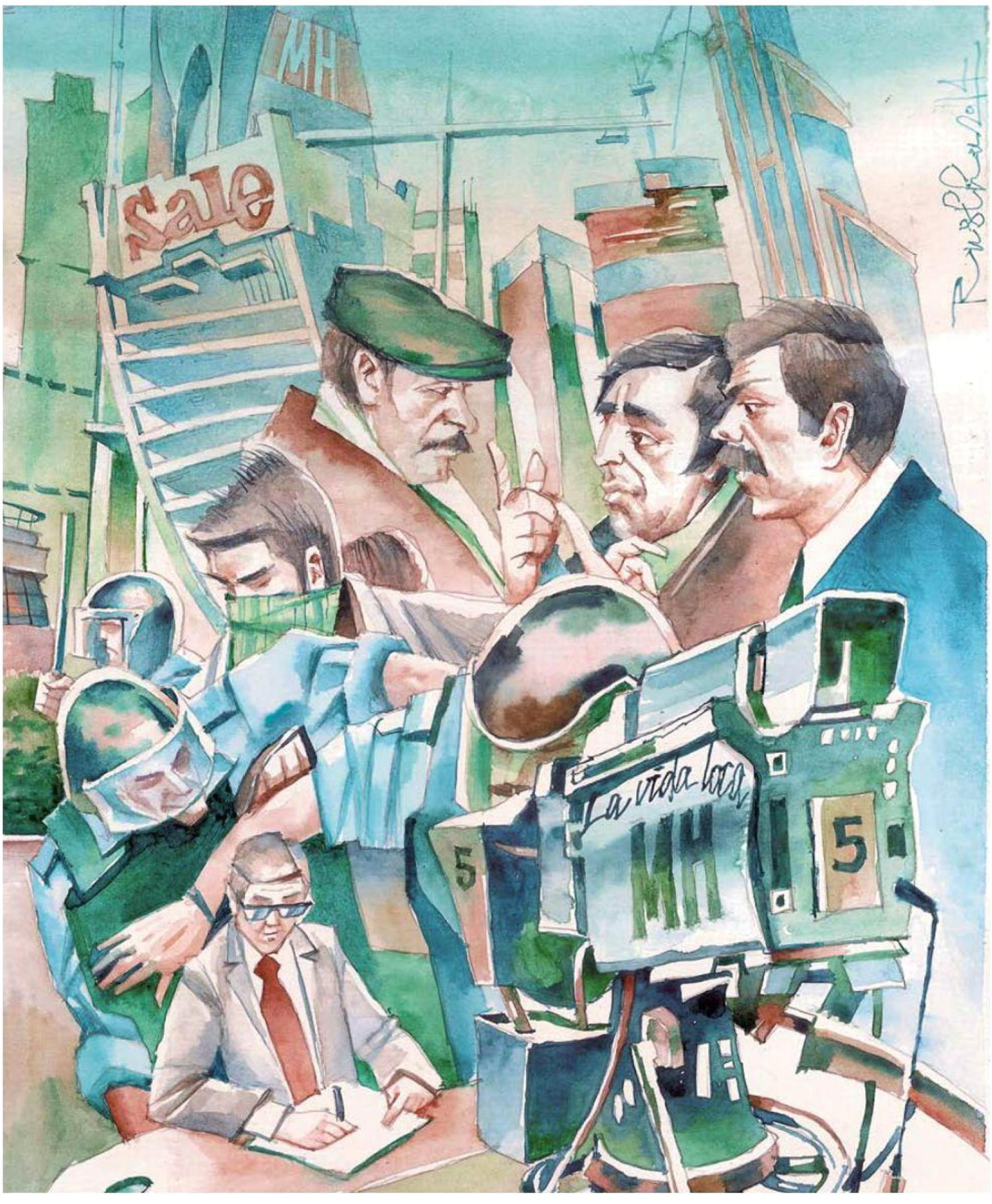


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. МЕНЕЕ 20% РЕСПОНДЕНТОВ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВЛАСТИ ГОВОРЯТ ПРАВДУ (ДАННЫЕ EDELMAN TRUST BAROMETER 2013)

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

РОЗОВОЩЕКИЙ БУТУЗ лет сорока плюхнулся на полок, театрально поежился и вдруг звонко запел:

— Уезжали мы на БАМ с чемоданом кожаным. А вернулися назад...

Он обвел взглядом присутствующих, среди которых были и дети дошкольного возраста. Я воспользовался паузой и быстро продолжил:

— ...с джипом растаможенным.

Мало ли что, думаю, у гражданина на уме. Все-таки синдром дефицита внимания — крайне неприятная штука. В следующем акте может быть танец, что в условиях сауны совершенно небезопасно.

— Добавим парку? — бутуз решил для начала поговорить. — Короче, был я на прошлой неделе в Финляндии — вот там сауна, мужики! Сто десять градусов! Кстати, знаете, как по-фински "привет"? "Мойка", отвечаю. Там, короче, сейчас все коттеджи русские скупили, но финки им того — не дают. А почему? Да потому что...

На этих словах я покинул сауну, так и не узнав, что же осложняет развитие международных отношений. Не люблю, когда в тесном пространстве возникают очаги повышенной активности. Некоторые по неопытности полагают, что вот сейчас человек наговорится, нашутится, осознает, что его никто не слушает, — и затихнет. Увы, это невозможно. Он не остановится. Я знаю, о чем говорю.

Даже не о чем, а о ком. Был у меня школьный друг Витька — любознателен, начитан, родители — анестезиологи. Какая душевная травма послужила тому причиной, я не знаю, но Витька страдал гадким недугом — ему везде требовалось завладеть вниманием окружающих. Увы, друг мой не был прирожденным тамадой, не умел рассказывать анекдоты, не владел ораторским искусством, начисто был лишен слуха. Его отовсюду прогоняли, но он продолжал грызть кактус. В смысле нести околесицу.

И вдруг что-то случилось — Витьку как подменили. Он перестал тянуть одеяло на себя, в шумных компаниях неизменно выбирал вторые роли. Стал совершенно незаметен. Даже театральный кружок бросил. Его повсюду снова полюбили.

Только спустя много лет я узнал тайну этого перевоплощения.

Для поступления в университет Витьке понадобилась медицинская справка, в которой среди прочего фигурировал банальный соскоб на я/глист. Соскоб этот раньше делался так: в специальном кабинете сквозь окошко медсестра выдавала спичку с ваткой, а потом забирала. Но моему другу необычайно "повезло". Именно в этот день поликлиника перешла на новый способ получения соскоба — при помощи скотча.

Витьку отправили не в кабинет, а в лекционный зал. Другого бы это насторожило, но сын анестезиологов полностью доверял системе здравоохранения. Закрыв за собой дверь, он весело начал: "Здравст..." — но осекся. Врача, седую даму аристократического вида, возвышавшуюся на специальном подиуме, окружала толпа студентов. Человек сорок. Они что-то записывали.

Только Витька сделал шаг назад, как услышал ласковое:

— Снимайте штаны...

Дама обернулась к студентам:

— Итак, коллеги, сейчас мы произведем показательный соскоб! Нам поможет вот этот пациент! — она указала сначала на Витьку, а потом на табурет. — Будьте любезны, становитесь сюда. Снимайте штаны, наклоняйтесь.

"Господи, — думал Витька, взгромождаясь на табурет, — это что же, это зачем, за что?" Он физически чувствовал на себе внимание каждого присутствующего. Страшно неприятно и неуютно.

Когда Витька уже решил бежать, врач сказала:

— Девушки, выйдите...

И из сорока человек ушли тридцать девять. Остался один задумчивый юноша. Хотя, казалось бы, открывшиеся виды не каждого подвигнут на раздумья.

...Так вот, на моей памяти это единственный случай, когда соскоб на я/глист дал результат еще до отправки в лабораторию. И единственный раз, когда человека, который думал, что миру не хватает его речей и шуток, удалось заткнуть.

КОММЕНТИРУЕТ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ КАМИНАТ КАСИМОВА

На примере Виктора мы видим типичный пример психологического взросления. Подростковый возраст для каждого является переломным, переходным. Одна из задач развития тут — "преобразование социализации", то есть освобождение от опеки родителей и вхождение в группу сверстников. И делает это вчерашний ребенок так, как умеет, то есть как его научили в семье. Предположим, Виктор был единственным ребенком в семье, состоящей из полного комплекта бабушек, дедушек и прочей родни. Любое его высказывание поощрялось и встречалось с умилением. Однако та же ролевая модель в широком социуме оказалась неэффективной. Многократно отработав неуспешный сценарий, а в конце концов заработав на нем не одну психологическую травму, Виктор сделал выбор в пользу более успешного и социально одобряемого. Почему это случается не со всеми (см. пример с сорокалетним мальчиком в начале статьи) — это уже совсем другая история.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

P.S. О ДРУГИХ СПОСОБАХ ЛЕЧЕНИЯ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ СМОТРИ В ЭПИЗОДЕ "ТИММИ 2000" 4-ГО СЕЗОНА "ЮЖНОГО ПАРКА"

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 МАЯ*

“Превосходство”

После покушения мозг не похожего на придурка компьютерного гения (Джонни Депп) загружают в компьютер, чтобы спасти кладезь информации. Но он, создавая копии самого себя на всех возможных компьютерах, становится практически повелителем мира. И мир снова в опасности...

С 1 МАЯ

“Голгофа”

“Залечь на дно в Брюгге”, “Семь психопатов” — смотрел, да? Ну а “Голгофу” снял не Мартин Макдонах, а его родной брат, Джон Майкл, ранее снявший “Однажды в Ирландии” (The Guard) — самый успешный ирландский фильм всех времен. Сходи выясни, кто из братьев Макдонах лучше владеет ирландской разновидностью черного юмора. В любом случае фильм стоит посмотреть.

С 15 МАЯ

“Годзилла”

“Я понимаю, — говорит командир перед тем, как его солдаты отправятся на самое опасное задание в своей жизни, — не у каждого есть опыт в подобных операциях...” Еще бы, откуда взяться такому опыту? Если только из старых фильмов. Монстр Годзилла возвращается — с новым бюджетом, новыми спецэффектами и новыми подробностями. Размер снова имеет значение!

ПОСЕТИТЬ

ДО 11 МАЯ

Жанлу Сьефф

Киев, галерея Brucie Collections

Фэшн-фотограф, репортер, портретист и мастер ню; участник агентства Magnum, снимавший для Esquire, Harper's Bazaar и других ведущих журналов. Порадуй глаз идеальным балансом черного и белого, отдохни от весенней пестроты.

11–12 МАЯ

“Флюгеры Львова”

Львов

Международный джазовый фестиваль “Флюгеры Львова” — одно из самых старых и одновременно становящихся лучше год от года культурных событий в нашей стране. Людей будет много, так что поторопись с резервацией жилья и покупкой билетов.

15–18 МАЯ

“Кубок Подолья”

Каменец-Подольский

Международные соревнования по воздухоплаванию, а точнее по полетам на воздушных шарах, “Кубок Подолья” — приуроченный ко дню города четырехдневный фестиваль. Крепость, каньон, воздушные шары... Пожалуй, одно из самых красивых зрелищ, которые можно увидеть, не уезжая слишком далеко.

ПОСЛУШАТЬ

9 МАЯ

Tiger Lillies

Киев, Sentrum

Театр, треш, панк и кабаре? Да, и еще немножко сумасшествия в придачу. Легендарные Tiger Lillies едут в Киев! Пора плясать и веселиться — пир во время чумы никто не отменял.

10 МАЯ

Питер Гэбриэл

Киев, НДИ “Украина”

Питер Гэбриэл — несомненно, один из наиболее влиятельных рок-музыкантов. Возможно, не все его музыкальные эксперименты были удачными, но будем считать, что свои (немногочисленные) промахи он с лихвой искупил гуманитарной деятельностью. Впрочем, последний альбом скорее тяготеет к классике, чем к экспериментам. Иди смело.

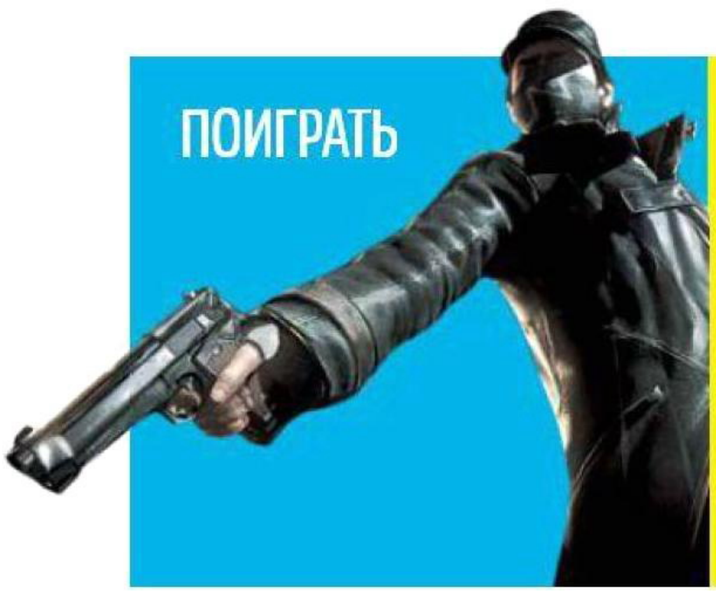
17 МАЯ

White Lies

Киев, Sentrum

Одна из самых перспективных (но к счастью для нас, все еще не сумасшедше знаменитых) британских групп. Не упусти возможность послушать их в почти камерной обстановке — следующее мировое турне у них будет проходить на гораздо более крупных площадках.

ПОИГРАТЬ



Watch Dogs

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Альтернативная реальность, наши дни. Мир под колпаком компьютерной системы ctOS, имеющей данные на всех и каждого: сморкнуться в неположенном месте не успеешь, как окажешься в лапах полиции. У коррумпированного правительства не осталось врагов, кроме группы хакеров, и ты один из них. Взламывай системы, отключай электричество, чтобы ускользнуть в темноту, а если дойдет до драки — бей не сомневаясь. В продаже с 27 мая.

Wolfenstein: The New Order

Платформы: PC, Xbox 360 и One, PS3 и 4

Первая игра серии вышла аж в далеком 1981 году: нелепо нарисованный солдат пакостил в фашистском тылу. Серию перезапускают, и теперь все серьезнее некуда. Герой очухивается в 1960-м в психиатрической лечебнице, где провел 14 лет. Используя оккультные науки, нацисты выиграли войну, повсюду свастика, роботы, генетически модифицированные суперсолдаты и черт знает кто еще. И с этим надо что-то делать. В продаже с 20 мая.

P.S. ХОЧЕШЬ ОТОРВАТЬСЯ ПОД ДВЕ СУПЕРБАНДЫ ПО ОДНОМУ БИЛЕТУ? 16 МАЯ В STEREO PLAZA ВЫСТУПЯТ KORN И SOULFLY

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

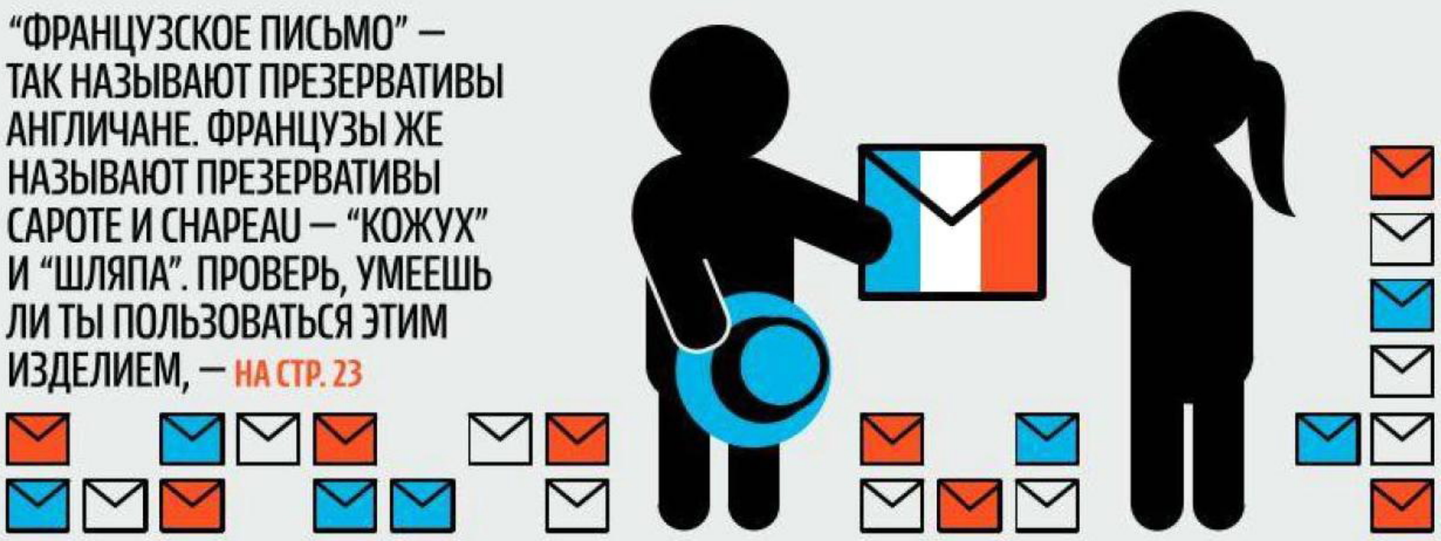
ФОТО: SXC.HU/MYADS, PETERGABRIEL.COM

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

FRENCH LETTER

“ФРАНЦУЗСКОЕ ПИСЬМО” – ТАК НАЗЫВАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ АНГЛИЧАНЕ. ФРАНЦУЗЫ ЖЕ НАЗЫВАЮТ ПРЕЗЕРВАТИВЫ САРОТЕ И CHAPEAU – “КОЖУХ” И “ШЛЯПА”. ПРОВЕРЬ, УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ ИЗДЕЛИЕМ, – НА СТР. 23



125

ЛЕТ НАЗАД ПАРИЖСКИЙ КОНГРЕСС II ИНТЕРНАЦИОНАЛА В ПАМЯТЬ О РАЗГОНЕ ДЕМОНСТРАЦИИ ЧИКАГСКИХ РАБОЧИХ В 1886 ГОДУ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ПРОВОДИТЬ ПЕРВОМАЙСКИЕ ДЕМОНСТРАЦИИ ЕЖЕГОДНО. ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В МАЕ – УЗНАЕШЬ НА СТР. 32

1905

В ЭТОМ ГОДУ ШВЕЙЦАРСКАЯ АРМИЯ ПРИНЯЛА НА ВООРУЖЕНИЕ ВЕЛОСИПЕД CONDOR, КОТОРЫЙ БЕЗ ОСОБЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОСТАВАЛСЯ В СТРОЮ ДО 1993-ГО, КОГДА ЕГО ЗАМЕНИЛИ НОВЕЙШЕЙ МОДЕЛЬЮ. О ТОМ, КАК БЫСТРО ПОДГОТОВИТЬ ВЕЛОСИПЕД К ЛЕТНЕМУ СЕЗОНУ, – ЧИТАЙ НА СТР. 24

30-40%

НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА (ПО ДАННЫМ ВОЗ) СТРАДАЕТ ОТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ОДНОМУ ИЛИ БОЛЕЕ АЛЛЕРГЕНОВ. ПОДРОБНЕЕ О МЕЛОЧАХ, КОТОРЫЕ ТАК МЕШАЮТ ЖИТЬ, – НА СТР. 21

>40 000 000

ДОЛЛАРОВ УЖЕ СОБРАЛИ РАЗРАБОТЧИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ STAR CITIZEN ПОСРЕДСТВОМ КРАУДФАНДИНГА, ПРИТОМ ЧТО ИЗНАЧАЛЬНО НА РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА ТРЕБОВАЛОСЬ $500 000. ЧТО ТАКОЕ КРАУДФАНДИНГ И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО В СВОИХ ЦЕЛЯХ – РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 20

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА, ЯРОСЛАВ РУДЕНКО

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ОЛИВЕР БРОУДИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНТОН МАРЬИНСКИЙ

ЭТОТ ЧЕРТОВ ПАРЕНЬ!

Он счастлив, беззаботен и полностью доволен собой. И почему ты не похож на него?

ВСЕГДА ЕСТЬ КТО-ТО, КТО КРУЧЕ тебя. И я не про Джейсона Стэтхэма. Время от времени ты обнаруживаешь, что находишься с ним в одной комнате — с этим парнем, который хорошо устроился в жизни и пожирает ее без остатка. Потом он уходит в своем сиянии, а ты остаешься с ощущением неясной тревоги. В чем его секрет? Как у него это получается?

Ну, ты и сам-то мужик не совсем пропащий; ты приободряешь себя и отправляешься в качалку. Кровь приливает, пот течет рекой, настроение восстанавливается до определенной степени.

И все же Та Мысль преследует тебя: этот чертов парень!

REDMOND

Знає все,
що я люблю!

Мультиварка
RMC-250

ПЕРША мультиварка
з функцією МАСТЕРШЕФ

Більше 1000
програм ручного
налаштування

Кольоровий
РК-дисплей

Чаша з
багатошаровим
покриттям
з екокерамікі
ANATO ® (Корея)

Кошик для
смаження
у фритюрі
в комплекті

Весь модельний ряд мультиварок
та побутової техніки **REDMOND**

ua.multivarka.pro | **0 800 50 98 98**

НИК САУТВИК-ХОЛЛ — ОДИН ИЗ таких героев. Первое время нашего знакомства мне ежеминутно хотелось врезать ему. Потому что Ник молод (относительно) и отвратительно самоуверен. Он блондин, у него короткая модная стрижка и походка серьезного бодибилдера. Ему 26 лет, но от него исходит такое ощущение власти и силы, какого не встретишь и у вдвое более старых олигархов.

И что самое противное: его самоуверенность никого не раздражает. Его манеры легки, в запасе всегда есть шутка. Знакомство с Ником может поразить до глубины души: тебе вдруг померещится, что ты встретил старого друга. Мы не привыкли к такой открытости и отсутствию второго дна в людях. Наша жизнь заставляет нас быть тактически осторожными и разумно осмотрительными — проще говоря, не слишком-то доверять другим людям и отовсюду ждать беды. Но Ник не таков. Где бы он ни был, чем бы ни занимался — у него открытый взгляд, он улыбается. Скотина.

Вот прямо сейчас он рассказывает, как смотрел игру Red Sox со своим больным дедом, чтобы поддержать беднягу. Любой счел бы эту историю слишком откровенной, но Ник громогласно разносит ее по всей округе прямо с верхушки клена. Нику все равно.

– А как ты думаешь, Стив, — кричит Ник своему помощнику на земле, — если я отрежу себе ногу бензопилой тут, наверху, ты поднимешься за мной? Или спилишь дерево вместе со мной и посмотришь, что получится?

– Я пойду за кофе и подумаю об этом, — следует ответ.

"Стив не может размышлять без кофе, — заключает Ник. — Так что я не принимаю это на свой счет".

Несколько месяцев назад я нанял Ника, чтобы убрать пару высоких дубов с моего двора. После этого я постоянно сталкивался с ним в городе и каждый раз задумывался: почему этот чертов парень так счастлив? Может, это не какая-то особая мудрость, а следствие

того, что Ник проводит дни на верхушках деревьев? Это мы с тобой — офисные крысы, а Ник работает на свежем воздухе, руками, с постоянным ощущением опасности... Но даже в этом бизнесе, где много любителей побыть на свежем воздухе, его считают выскочкой — ведь он предпочитает страховочную систему и старомодные кошки современному грузовику с подъемной клетью. Ник делает это ради спортивного интереса.

А МОЖЕТ БЫТЬ, НИК — ПРОСТО дурак и деревенщина, и секрет его счастья в том, что он не понимает, что творится вокруг? Каждого из нас что-то беспокоит — деньги, социальный статус, старший брат, который больше преуспел в жизни. Какая-то скучная причина всегда заставляет тебя защищаться, быть скованным — не дает раскрыться "лучшему тебе". А ирония в том, что только "лучший ты" может открыть дверь в жизнь, о которой ты мечтаешь, — в жизнь без беспокойства.

В общем, мы каким-то образом даже сдружились с Ником — так я хотел понять его секрет. И теперь я иногда прихожу посмотреть, как он работает. Завалив двухтонный клен, Ник весело отряхивается и машет мне: "Поехали, мне надо поговорить с мужиками". Мы уселись в его Ford F-350 и отправились на окраину.

Пола и Билли мы подобрали на обочине. Полу на вид лет 35, сухопарый, с тонкой бородкой и татуировками, выглядывающими из-под рукавов куртки; нервно вертит в руках самокрутку. Билли — луноликий парень лет 20.

– Ну, — говорит Ник, — что надумали? Что велит вам ваш разум?

И вот так запросто пикап дровосека вдруг превращается в передвижную реабилитационную сессию. Когда Ник не занят валкой деревьев, или тренировками с хоккейной командой, которую он недавно собрал, или накачкой своих стальных мышц, или воспитанием пятилетнего сына, он управляет двумя благотворительными "домами трезвости" — убежищами, где завязавший алкоголик может отсидеться и привыкнуть к своему новому статусу, не возвращаясь в привычную среду с ее соблазнами. В одном из этих домов и живут Пол и Билли — точнее, жили до вчерашнего вечера, пока не надрались в стельку.

Ник говорит, что им придется научиться крепко стоять на ногах без посторонней помощи, если они все еще надеются снова взглянуть миру прямо в глаза. Он говорит, что настоящие изменения не происходят за ночь. Он говорит им все то, что им надо услышать.

Несколько раз его речь прерывается звонками: клиент, потом парень, который вышел из тюрьмы и ищет

ночлег (Ник не знает, как у таких людей появляется его номер), потом жена, потом менеджер, потом снова жена. Ник возвращается к разговору с Полом и Билли ровно на том месте, на котором его прервали, снова переключаясь на наставнический тон, пытаясь залечить глубокие раны в их душах. Ник не торопится догнать мир — это мир спешит, чтобы не отстать от него. Ник

МОЖЕТ, ЭТО ХРАБРОСТЬ, А МОЖЕТ — ИСТОЩЕНИЕ, НО В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЖИЗНЬ В БЕГАХ НЕ СТОИТ ТОГО

окружен людьми, которые инстинктивно обращаются к нему за наставлением. Да что уж там, я здесь тоже по этой причине. Он каким-то образом понял, как не позволять ничему сдерживать себя. Я тоже хочу.

Чертов парень!

Конечно, в конце концов он рассказал мне свою историю.

– Когда меня поймали, в общей сложности на меня было выписано 18 постановлений в пяти разных округах, — говорит он.

Семь лет назад он жил на улице, воровал по 30 банок детской смеси в день и продавал их местным бакалейщикам по $10 за штуку. Выручку он тратил на наркотики. Это нельзя назвать нормальной жизнью, но ты понимаешь, что ниже падать уже некуда, только когда тебе суют ствол в рот.

ОДНАЖДЫ НИК ПОШЕЛ ПОКУПАТЬ дозу в место под названием "Холуэй" — притон, где за каждой дверью можно было улететь в разные дали. Может, потому что он пришел один, а может, по тому, как он себя вел, — но дилер заподозрил в нем копа. Он швырнул Ника на стул и сунул пушку ему в рот. Доказать свою "невиновность" можно было только одним способом: закатать рукав и ширнуться. Проблема была в том, что Ник никогда раньше не вкалывал себе дозу сам. Он всегда просил друга.

– Я типа ковырял иголкой в руке, пока кровь не пошла в шприц, — вспоминает он. — Потом я надавил на поршень.

К этому моменту дилер уже убрал пушку и стал поучать Ника, что не следует так торопиться. Но Ник торопился так сильно, что ничего не слышал. Даже сегодня он не знает, от чего бежал тогда. От бездельника-отца, который ушел, когда Ник был маленьким. Или от своих ошибок, которые он не смог исправить. Или от внутреннего недовольства миром, в котором он не мог почувствовать себя дома.

Но этому должен был наступить конец. Момент, когда ты прекращаешь бежать и поворачиваешься, чтобы посмотреть, что же там тебя преследует. Может, это храбрость, а может — истощение, но в конечном счете ты понимаешь, что жизнь в бегах не стоит того. Для Ника такой момент наступил в тюрьме. Его поместили в камеру с 20 другими заключенными. Среди них был один латиноамериканец, с женой которого Ник спал, пока тот был за решеткой. И Ник почти не удивился, когда тот начал прилюдную истерику — "перед нами стукач, его нужно мочкануть, то-сс".

К счастью, копы быстро вытащили Ника из камеры. Но они также вытащили того латиноса и сковали его с Ником одними наручниками. Вот тогда и кончилось бегство. Ник обнаружил себя в автозаке — пристегнутым к парню, который хотел его убить.

– Что ж, я знал, что рано или поздно мне придется заплатить за все, что я натворил, — говорит он.

Автозак тронулся с места, Ник повернулся к своему противнику и заговорил.

– Я самый большой неудачник из всех, кого ты встречал, — сказал он. — Я только что слез с наркоты, и если ты хочешь избить меня, то можешь сделать это — я не могу защищаться, меня трясет. Я не хотел оскорбить тебя, — продолжал он. — Я был возбужден и одинок, и я переспал с ней. Вот так.

Он зажмурился в ожидании удара. Но ничего не случилось.

– Я хочу убить тебя, — сказал парень, — но я не буду этого делать, потому что я понимаю. С каждым может случиться.

"Вот черт", — подумал Ник.

С ТОГО МОМЕНТА ВСЕ НАЧАЛО меняться. Сначала Нику удалось избежать срока — для этого он прошел курс лечения от наркомании и поселился в "доме трезвости". Он нашел работу и познакомился с будущей матерью своего ребенка. Год спустя он нанял двух парней из энергетической компании и открыл свое дело по удалению деревьев. Сегодня бизнес приносит ему несколько сотен тысяч долларов в год и расширяется. Ник планирует заняться ландшафтным дизайном и ремонтом домов. А "дома трезвости" дают рабочую силу и напоминают ему о прошлом.

И все это началось, когда Ник подставил свой подбородок для удара. Удара не последовало, момент затянулся. Ник так и ходит с тех пор с задранным вверх подбородком. Удивительно, но, именно потеряв все, он стал неприкосновенным.

– Я не боюсь ничего, — говорит Ник, — к тому же я знаю, что теперь являюсь ценным ресурсом для людей вокруг меня и для человечества в целом. Как тут можно не быть самоуверенным?

Его история поднимает важный вопрос, на который какая-то часть меня предпочла бы не отвечать. Что если жизнь не дала тебе момента, когда ты стоишь лицом к лицу со смертью? Неужели тогда ты обречен на заурядную жизнь? Или ты все-таки можешь убедить себя, что готов потерять все, даже жизнь, и после этого будешь жить так, как ты хочешь?

Это вопрос, на который каждый человек должен ответить сам. ■

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

БРОСЬ ЕЕ

Ты считаешь, что силовое жонглирование — это то, чем занимаются на арене силачи-циркачи? На самом деле так называется гиревой вид спорта (последний Кубок мира прошел в феврале этого года во Франции). Пора тебе узнать про него побольше от Вячеслава Борисова, лучшего жонглера пудовой гирей.

И ВСЕ-ТАКИ ОНА ВЕРТИТСЯ

Краткий ликбез по силовому жонглированию от Вячеслава Борисова.

1. Что такое силовое жонглирование

Если совсем просто — мы повсякому подбрасываем и ловим пудовую гирю (спортсменки работают с 8-килограммовыми снарядами). На соревнованиях атлеты выступают по одному, каждый со своей произвольной программой, а судьи ставят им баллы за сложность, технику и артистизм. Не путай силовое жонглирование с классическим гиревым спортом, где атлеты соревнуются по схеме “поднял-опустил вес” в толчке или рывке. Жонглирование — прежде всего ловкость и умение концентрироваться, а для классического гиревика главное — это выносливость и нечеловеческая сила воли. Без них поднимать и опускать 32-килограммовые гири в течение нескольких минут невозможно.

2. Кто победил

В силовом жонглировании больше всего ценится сложность самого броска. Чем больше вращений вокруг своей оси сделает гиря за один полет, тем лучше. Уверенно поймать снаряд, который сделал больше 4 вращений за раз, сложно, поэтому бросков с 5 вращениями на соревнованиях почти не бывает. Кроме того, большую роль играют амплитуда (чем выше взлетает снаряд, тем лучше) и техника. Со стороны должно казаться, что атлет выполняет броски пудовой гири играючи. А вот падение гири на соревнованиях строго карается.

3. Снаряд

У каждого атлета есть своя единственная и неповторимая... гиря, с которой он не расстается ни на тренировках, ни на соревнованиях, в том числе международных. Дело в том, что даже в заводских условиях при конвейерном производстве невозможно сделать два одинаковых снаряда — центр массы, вес и форма ручки всегда хоть чуть-чуть, но отличаются. Эти миллиметры и граммы могут стоить победы или здоровья: чужую гирю, к которой не привык, гораздо сложнее поймать, особенно если программа сложная. Кстати, падая с размаху на твердую поверхность, чугунные снаряды разбиваются, как хрустальные вазы, — легко и вдребезги.

4. Кто, если не мы

Силовым жонглированием занимаются в основном на территории бывшего СССР. Но наш вид спорта постепенно становится популярным и на Западе. Например, много жонглеров в Финляндии, во Франции, в США. Правда, всем им пока далеко до наших атлетов. Главная проблема у них — небольшая амплитуда, что сразу лишает выступление зрелищности и судейских баллов. То ли боятся высоко бросить гирю, то ли сил не хватает.

Вячеслав Борисов

РОДИЛСЯ: 27.05.1984

РОСТ: 176 СМ

ВЕС: 83 КГ

РАБОТАЕТ: ТРЕНЕРОМ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В СПОРТИВНОМ ЦЕНТРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ФИТНЕС-КЛУБЕ

ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА МИРА ПО СИЛОВОМУ ЖОНГЛИРОВАНИЮ 2014 ГОДА

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖОНГЛЕРЫ

В юности я занимался пауэрлифтингом просто потому, что в нашем небольшом городе особенно нечем было заниматься. Со временем понял, что в этом виде спорта конкуренция слишком велика и мне не хватает физических данных для того, чтобы пробиться к чемпионским титулам. Сменил штангу на гирю, благо у меня отец и старший брат гиревики. Сначала попробовал себя в двоеборье и рывке, но потом начал бросать чугунный снаряд и понял, что наконец нашел свой вид спорта. Мне нравится жонглировать самому, даже нравится смотреть, как это делают мои соперники на соревнованиях. В феврале выиграл Кубок мира в Лионе (чемпионат 2014 года пройдет с 9 по 13 июня).

6 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ШАГОВ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЗАНЯТИЯМ СИЛОВЫМ ЖОНГЛИРОВАНИЕМ

“Летающая гиря” как вид спорта пока в стадии становления. Конкуренция невелика, и ты вполне можешь попробовать стать чемпионом. Вдохновился? Держи советы Вячеслава Борисова. Они помогут тебе наработать базу, которая необходима, чтобы приступить к тренировкам по силовому жонглированию. Кстати, первые пять пунктов из этого списка будут полезны и тем, кто просто хочет научиться технически правильно заниматься с гирей, развивая хват с кором и разгоняя до космических скоростей метаболизм.

1. Базовые подводящие упражнения

Ты наверняка о них уже слышал. Это мах (он же свинг) и рывок. Не освоив их, переходить к броскам в лучшем случае бесполезно, а в худшем — опасно.

2. Никогда не скругляй спину

Осваивая мах и рывок, во всех фазах упражнения держи спину прямой с небольшим прогибом вперед в поясничном отделе позвоночника. Уделяй этому особое внимание с самого начала. Возможно, первым делом тебе придется научиться просто приседать с прямой спиной.

3. При замахе распрямляй ноги

Выполняя мах и рывок, в фазе замаха полностью разгибай ноги в коленях (в тот момент, когда гиря уже вошла у тебя между ног и добралась до самой высокой в этой части упражнения точки амплитуды). Так ты сделаешь замах мощнее и вдобавок получишь пару мгновений передышки за счет “зависания” снаряда. А когда гиря пойдет обратно, снова сгибай ноги.

4. Без отказа

Никогда не работай с гирей до отказа. Твоя задача — всегда технически идеально выполнять все движения. На пределе сил ты будешь совершать ошибки, которые могут войти в привычку, от них потом будет сложно избавиться.

ПОДОБНОЕ РАЗМИНАЮТ ПОДОБНЫМ

Перед занятиями с гирей дополни свою разминку простым упражнением, с помощью которого ты за 6 минут сделаешь акцент на те группы мышц, которые больше всего задействованы при работе с чугунным снарядом. Возьми в руку (неважно в какую) гирю того веса, с которым ты будешь тренироваться. Поставь ноги на ширине плеч, хорошенько выпрямись, расправь плечи, напряги бедра, ягодицы, мышцы кора и, сохраняя идеальную осанку, начни вращать гирю вокруг своего торса по часовой стрелке, передавая ее из руки в руку. Наращивай скорость вращения так, чтобы почувствовать центробежное ускорение гири. Через минуту смени направление вращения — тоже на минуту. Закончил? Это первый блок разминки. Сделай еще два таких и приступай к тренировке.

5. Броски

Освоив мах и рывок, можешь попробовать броски. Для этого сделай мах и в той части амплитуды, где гиря находится у тебя на уровне лица, отпусти ее, подкрутив снаряд кистью так, чтобы он летел вверх, а не вперед, и гиря в полете сделала хотя бы один полный кувырок. Первое время ловить гирю лучше не той рукой, которой ты ее бросаешь.

6. Ищи тренера

Освоил махи, рывки и простейшие броски? Ищи тренера по силовому жонглированию. Этим видом спорта не стоит заниматься серьезно без присмотра. Попробуй поспрашивать о нем в залах, где занимаются гиревым спортом. ■

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ПОШКОДИВ КОЛЕСО?
ЗАМІНА ШИНИ БЕЗКОШТОВНО*
РОЗШИРЕНА ГАРАНТІЯ

nokian TYRES

РОЗШИРЕНА ГАРАНТІЯ НА ШИНИ NOKIAN HAKKA – це можливість безкоштовного ремонту чи заміни шини у випадку ненавмисного пошкодження при експлуатації. Будьте впевнені у своїх шинах, як ніколи раніше.

Купуйте шини NOKIAN HAKKA з Розширеною гарантією в торгових точках – Учасниках програми.

Подробиці на www.nokiantyres.ua

*Під безкоштовною заміною розуміється заміна шин в межах та на умовах Хакка Гарантії.

**Хакка Гарантія (Hakka Guarantée) надається на літні шини Nokian моделей Hakka Black, Hakka Blue, Hakka SUV, Hakka Green та Hakka Z SUV. Розширена гарантія діє протягом 1 року від дати продажу та розповсюджується на шини, придбані у ШЦ VIANOR або в Авторизованій точці продажу Nokian Tyres на території України.
Деталі на сайті www.nokiantyres.ua

Профилактика

ТЕКСТ:
ДЖОНАТАН ТОМПСОН,
АРТЕМ БЕТЕВ

ЗАЧЕМ ОГОРОД ГОРОДИТЬ

Обеспечь себя экологически чистыми природными медикаментами первой свежести. Как? Вырасти их на подоконнике — с нашей помощью.

● **Используй** Ешь 2 г сырого имбиря перед силовой тренировкой. По результатам исследования, опубликованного в Journal of Pain, такая дозировка на 25% снижает боль в мышцах после интенсивных физических упражнений.

● **Вырасти** Возьми корень имбиря и порежь его на куски длиной 2,5–5 см — так, чтобы на каждом была почка (она похожа на "глазок" у картофеля). Для двух кусков подойдет круглый горшок диаметром 25 см. Закопай посадочный материал в грунт на 2,5–5 см и не забывай иногда поливать. Урожай можно доставать из-под земли через 6–10 месяцев.

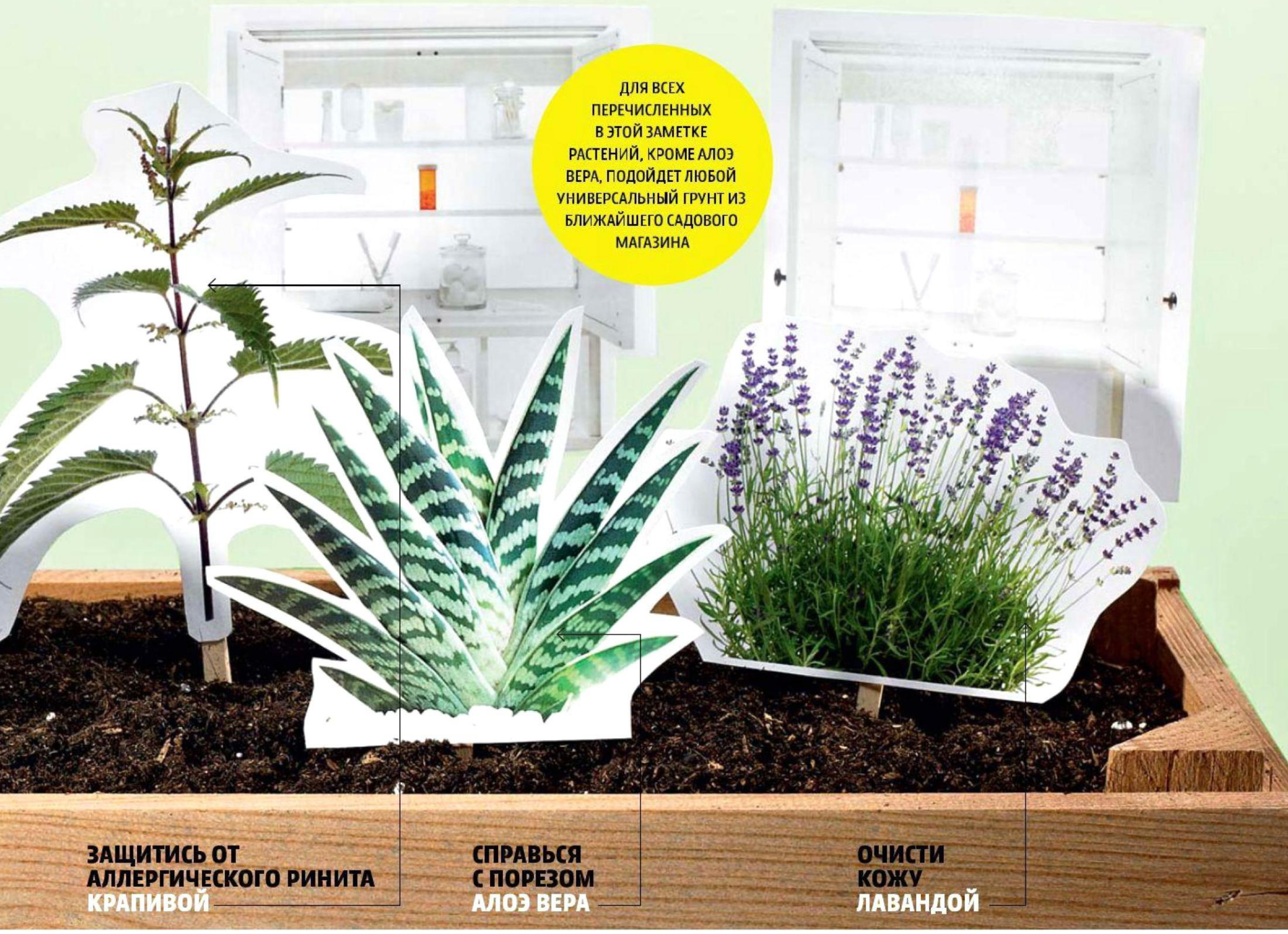
● **Используй** Измельчи в блендере 6 зубчиков, развести полученную массу в 500 мл горячей воды и дай настояться 1 час. Настой вылей в таз с горячей водой и парь в нем ноги 15 минут. Выполняй эту процедуру каждый день в течение недели. Как установили ученые из Восточного университета Венесуэлы, именно за такой срок содержащийся в чесноке ахоен способен справиться с микозом стопы.

● **Вырасти** Закопай дольки в грунт на глубину 2–3 см. Расстояние между дольками — 10 см. Выкопай урожай через пару месяцев, когда листья начнут подсыхать.

● **Используй** Согласно исследованию, опубликованному в International Journal of General Medicine, вещества, содержащиеся в салате, способны на 30% уменьшить твои проблемы со сном. Съешь перед отбоем две горсти только что сорванного и нарезанного салата.

● **Вырасти** Распредели пять семян салата в горшке диаметром 30 см, закопав их на глубину 1 см. Через 3–4 недели можешь собирать урожай. Для этого срезай листья ножницами, а не выдирай салат с корнем. Тогда через несколько недель кусты снова обеспечат тебя снотворным.

ФОТО: MARCO VITTUR/STUDIO 33, LEGION-MEDIA



ДЛЯ ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ В ЭТОЙ ЗАМЕТКЕ РАСТЕНИЙ, КРОМЕ АЛОЭ ВЕРА, ПОДОЙДЕТ ЛЮБОЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГРУНТ ИЗ БЛИЖАЙШЕГО САДОВОГО МАГАЗИНА

ЗАЩИТИСЬ ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА КРАПИВОЙ

● **Используй** Завари 3 ст. л. мелко нарезанных листьев крапивы крутым кипятком и через 5 минут процеди получившийся настой через марлю. Ученые из Университета Питтсбурга установили: в таком чае много антигистаминных компонентов, которые существенно облегчают симптомы сезонной аллергии на пыльцу.

● **Вырасти** Найди на природе ростки крапивы высотой 5–7 см и пересади в круглый горшок диаметром 30 см. Используй, когда с одного куста ты сможешь нарвать листьев хотя бы на две дозы чая.

СПРАВЬСЯ С ПОРЕЗОМ АЛОЭ ВЕРА

● **Используй** Разломи листок растения, собери выделяющийся из него сок и нанеси на порез. Согласно исследованию, опубликованному в Journal of Dermatologic Surgery and Oncology, сок алоэ в два раза ускоряет заживление небольших повреждений кожного покрова.

● **Вырасти** Черенок алоэ вера можно купить в интернет-магазине суккулентов. Для растения будет достаточно круглого горшка диаметром 15–20 см. Грунт лучше приготовить самому, смешав одну часть любой лесной земли и одну часть крупного песка. Просто воткни черенок в землю.

ОЧИСТИ КОЖУ ЛАВАНДОЙ

● **Используй** Завари горсть цветов в 1 л кипящей воды и сделай себе паровую ванну для лица. Ученые уже давно доказали, что эфирные масла, содержащиеся в этом растении, снимают воспаление и борются с микробами.

● **Вырасти** Либо из семян, либо купив небольшой куст в магазине (поищи французскую, она компактнее). Горшок должен быть просторным. Если ты выбрал круглую посудину, пусть она будет диаметром не меньше 30 см. В грунт можно добавить толченую яичную скорлупу — лаванда любит известняковые почвы. ■

ТЕКСТ:
ХЕЛЕН БОУНЭС

МАДАМ, ГОВОРИ

Психологи проверили и сообщают: общаясь в одном стиле, пары сближаются быстрее. Выучи эти нехитрые лингвистические приемы и внимательнее слушай, что красавица говорит.

ОТВЕТЬ НА ЗАПРОС

Она говорит: *“Приятно познакомиться”*
Отвечай: *“Мне тоже очень приятно. Могу я купить тебе выпить?”*
Почему? Она приветствует тебя формально — отвечай тем же, даже если обычно ты общаешься в другой манере. Лингвисты называют этот прием аккомодацией. “Существует принцип “привлекательности похожего”, и он работает как часы”, — утверждает лингвист Эрез Левон. Не надо объяснять, как важно первое впечатление, — ничего страшного, если ты немного подыграешь, чтобы узнать ее получше.

ПОЙМАЙ ЕЕ ВОЛНУ

Она говорит: *“Моя любимая часть отпуска — сидеть на пляже и смотреть на закат”*
Отвечай: *“Идеальная картина. Ее можно представить себе, когда навалилось много работы”*
Почему? У каждого человека главенствует одна репрезентативная система: визуальная, слуховая или кинестетическая. Если в ее речи преобладают слова “смотреть”, “увидеть” и подобное — похоже, она визуал. Припомни все слова того же ряда (“картина”, “представить” и прочее), чтобы показать ей, что вы на одной волне. Если она аудиал — ты узнаешь, что она слышала, если кинестетик — посвятит тебя в свои тактильные ощущения.

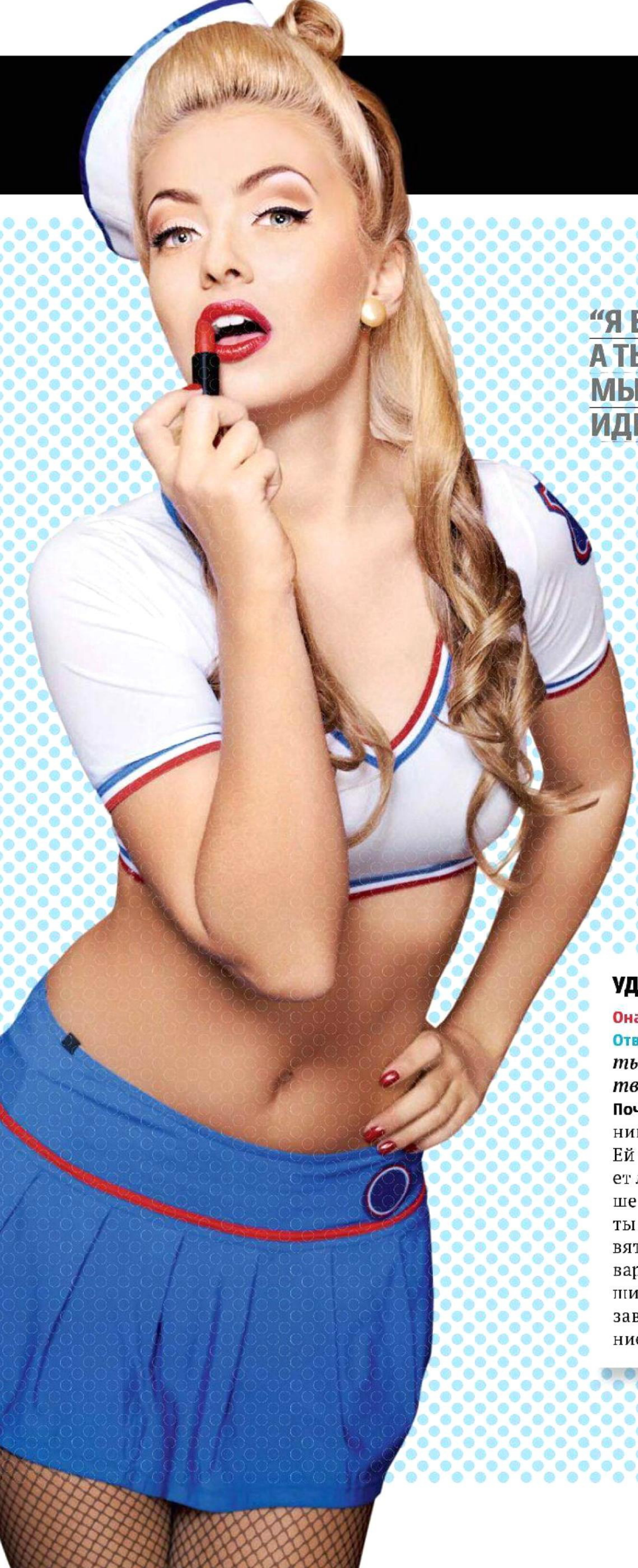
ЧИТАЙ МЕЖДУ СТРОК

Она говорит: *“Не могу вспомнить, как называлось то потрясающее вино, я пробовала его в Италии...”*
Отвечай: *“О, а где именно ты была в Италии?”*
Почему? “Мужчины склонны воспринимать речь собеседника буквально. А женщины любят поиграть в “пойми, что я задумала”, — кому, как не бихевиористу Эмме Джеймс, об этом знать. Следи за деталями. Если она что-то упоминает — наверняка она делает это не просто так”. На самом деле она хочет поговорить не о вине, а о том, что путешествует и даже была в Италии! Вот и поддержи это желание. А бутылочку вина тем не менее заказать не помешает.

СБЛИЖАЙСЯ

Она говорит: *“Он пообещал принести меню через минуту”*
Отвечай: *“Отлично, похоже, что он расторопный: мы в надежных руках”*
Почему? Лекцию прочтет Джеймс Пеннебейкер, декан факультета психологии Техасского университета: “Когда двое используют одни и те же служебные слова и местоимения (особенно личные — “он”, “нам”, “мы”), они быстрее находят общий язык. Дело в зоне Брока — области мозга, которая обрабатывает служебные слова. В этой же зоне расположено больше всего зеркальных нейронов — клеток, позволяющих нам “зеркалить” эмоции и действия”. Настройся на ее зону Брока, а оттуда и до зоны бикини недалеко.

ФОТО: GETTY IMAGES/FOTOBANK



“Я ВЫБЕРУ РЕСТОРАН, А ТЫ РЕШИШЬ, ЧЕМ МЫ ЗАЙМЕМСЯ ПОСЛЕ. ИДЕТ?”

ПОДДЕРЖИ ИНТЕРЕС

Она говорит: *“Мне так нравится новый альбом Arctic Monkeys”*

Отвечай: *“Да, и какие остроумные тексты! Какая песня тебе нравится больше?”*

Почему? Ладно, ты уверен, что все творчество Arctic Monkeys — это мяуканье для девочек. Но попробуй найти в них плюсы. Поддерживай высказанные ею идеи, заканчивай ее предложения. Этим хитрым приемом пользуются многие женщины: “сотрудничая” в разговорах, они демонстрируют, как много у них общего. Впрочем, необязательно мучительно поддерживать разговор на тему, в которой ты не смыслишь. В таком случае поскорее переводи игру на другое поле.

УДВОЙ ШАНСЫ

Она говорит: *“Чем займешься на выходных?”*

Отвечай: *“Зависит от того, что предпочтешь ты: поесть суши или сходить на концерт твоих любимых Arctic Monkeys”*

Почему? “Ты и не заметил, как ловко применил “путаницу понятий”, — нахваливает тебя Пеннебейкер. — Ей ты дашь иллюзию выбора, а тебя самого устраивает любой результат”. Это эффективный прием, но лучше придержи его напоследок — выйдет неловко, если ты в ее планы на выходные не включен или ей не нравятся оба варианта. Если есть сомнения, используй вариант помягче: “Давай я выберу ресторан, а ты решишь, чем мы займемся после. Идет?” Это “условное завершение” — не четкое предложение, но приглашение к переговорам.

Пропитание

ТЕКСТ:
БЕН КУРТ

ПОЧЕМУ ОТ ПИВА РАСТЕТ ЖИВОТ

Алкоголь — это не только жидкие калории. Это диверсант, который подрывает твой метаболизм. Наш герой Бен Курт поменял свои пивные привычки на месяц — и сбросил 5 кг. Выпьем же за это!

ФОТО: MATTHEW STACEY, GETTY/FOTOBANK

Я — НЕ ОБЖОРА, МАКАРОНЫ С МАЙОНЕЗОМ не люблю. Я довольно много двигаюсь и иногда — по вдохновению — могу в выходные сыграть в футбол с друзьями. Так откуда у меня это подобие спасательного круга на боках?

"Это алкоголь", — авторитетно заявил мне Анджело Трембли, профессор кинезиологии Университета Лаваля (Канада). Какой алкоголь? Я не выпивоха, позволяю себе пиво-вино в обычных ситуациях, до свинского состояния не надираюсь... Да и не верится, что какая-то жидкость приводит к образованию восьмого чуда

света — идеально круглого пивного живота (у меня такого нет, но интерес к вопросу остается). Откуда в ней такая мощь?

"Твое тело воспринимает алкоголь как токсин и при его поступлении бросает все дела, лишь бы поскорее избавиться от яда", — поясняет Анджело. — Топка, переплавлявшая белки и жиры в энергию, останавливается, и все, что ты съел, оседает у тебя на боках". Ого! В Калифорнийском университете посчитали: после пары коктейлей (примерно 30 г чистого алкоголя) организм начинает сжигать жир на 73% хуже, и длится этот эффект более 2 часов. А швейцарские ученые заметили: мужики, выпивающие по паре пива с каждым из трех приемов пищи, сжигали в день на 450 калорий меньше, чем непьющие. Как у них штаны не трещат?

Все это звучит убедительно, так что я решил отказаться от алкоголя на четыре недели — в качестве эксперимента. Также за этот срок я наметил выяснить, как еще алкоголь способствует ожирению. Если выдержу, мне пообещали стаканчик вина.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Чтобы пройти сквозь горнило воздержания, я позвал на помощь Роберта Дойла (он клинический психиатр из Гарварда) и Джозефа Новински (психолог из Университета Хартфорда). Сперва мы составили стратегию: самый простой способ избавиться от плохих привычек — заменить их хорошими. Мы вспомнили моменты, когда мне особенно хочется выпить: после работы (снять стресс), на вечеринке или в баре (чтобы наладить общение), в обед (так вкуснее) и перед сном (чтобы быстрее заснуть). Затем каждому пункту мы придумали замену. Начало вроде неплохое: теперь после работы я делаю 15-минутную зарядку, а затем закупаюсь минералкой. Эндорфины от упражнений плюс пара банок жидкости в желудке делают свое дело — я уже не так хочу выпить и чувствую себя бодрее.

● **Результат** Сбросил 1,5 кг, не отказав себе ни в какой еде.

Алкоголь нарушает сон

Как бы быстро ты ни отключался после стаканчика виски, не обманывайся: алкоголь вредит сну, и никак иначе. Послушай Кристофера Уинтера, специалиста Центра медицины сна штата Виргиния: "Правильная работа твоего мозга зависит от ряда нейромедиаторов, отвечающих за смену фаз сна. Алкоголь вносит в эту схему путаницу, ты всю ночь ворочаешься, а утром ничего не соображаешь".

Во-первых, алкоголь является седативным средством, он подавляет сновидения (которые, в общем, несут важную функцию). А когда часам к 3–4 утра организм наконец справится с ядом, мозг пытается наверстать упущенное — что приводит к прерывистому сну и кошмарам. Во-вторых, в фазе глубокого сна твое тело восстанавливает уровни гормонов и регулирует обмен веществ. А стаканчик крепенького перед сном нарушает этот процесс, приводит к разбалансированию всей энергетической системы — и на следующий день ты не понимаешь, когда голоден, а когда нет. Железный факт: невыспавшийся человек наедает за день в среднем на 560 калорий больше, чем тот, кто сладко спал в течение 8 часов.

● **Решение** Твоему организму необходимо время, чтобы вывести алкоголь. Ты можешь выпить дозу-другую после работы, но следи, чтобы до отхода ко сну алкоголь выветрился (на утилизацию 1 дозы организм тратит 1 час).

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Продавщица в магазине уже подмигивает мне: за минералкой я захожу каждый божий день. Бутылка в руке меня успокаивает. "Наша стратегия замены работает", — потирает руки Дойл. Я бы не был так уверен: с удовольствием превратил бы эту воду в вино. Мне не хватает вкусовых ощущений. Дойл предлагает отправиться по магазинам в поисках новых вкусов. "Пробуй то, чего раньше не пробовал, это тебя отвлечет. Воспринимай это как дегустацию вина, — острит Дойл, — и потакай другим своим слабостям. Накупи горького шоколада и сыров".

● **Результаты** Бам — и я сбросил еще 2 кг!

Ты переедаешь, потому что пьешь

Едва захмелев, сразу начнешь заигрывать с угощениями пожирнее. Алкоголь вызывает прилив дофамина, поднимающего настроение. На снимках МРТ видно, что у выпивающих парней снижается активность зоны мозга, ответственной за распознавание угроз, а активность зон, отвечающих за поощрение, наоборот, возрастает. И вот ты уже лопаешь двойной бургер в два часа ночи. Он же такой вкусный.

После нескольких кружек в твоем организме бушуют грелин, гормон, стимулирующий аппетит, и нейропептид галанин, заставляющий тебя хватать-ся за кусок пожирнее. Это называется "гиперфагия", нездоровое повышение аппетита. Нетрезвый мужчина съедает в среднем на 433 калории и на 9% жира больше, чем трезвый, показывают исследования.

● **Решение** Замедли поступление алкоголя в кровь. Закинув в желудок еды, ты способен притормозить абсорбцию алкоголя аж на 57%. А значит, твое нутро будет лучше перетапливать весь тот жир, что ты в него отправил. Выпей уже после того, как съел половину порции. А как закончишь с обедом, заканчивай и с выпивкой.

Используй старый трюк: запивай каждую порцию алкоголя стаканом воды. H_20 займет в твоем желудке объем, что также замедлит абсорбцию алкоголя. А дома имей запас овощей или фруктов — когда ты вернешься из бара и плюхнешься перед теликом, ешь яблоки, а не чипсы.

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

Ни после работы, ни за обедом меня не тянет выпить. После дня в офисе я регулярно делаю упражнения (привет, эндорфины), а благодаря новым блюдам в меню я с интересом усаживаюсь за стол. Я сочетаю местные и иностранные сорта сыров с плесенью, полюбил выдержанный чеддер с яблоками, грушами и грецкими орехами. Перед сном я грызу темный шоколад. Он вызывает прилив дофамина, как и красное вино. Раньше в супермаркетах я болтался перед стойками с пивом, теперь — перед витринами с шоколадом и сыром. Дойл не врал, выбирать новые блюда весело!

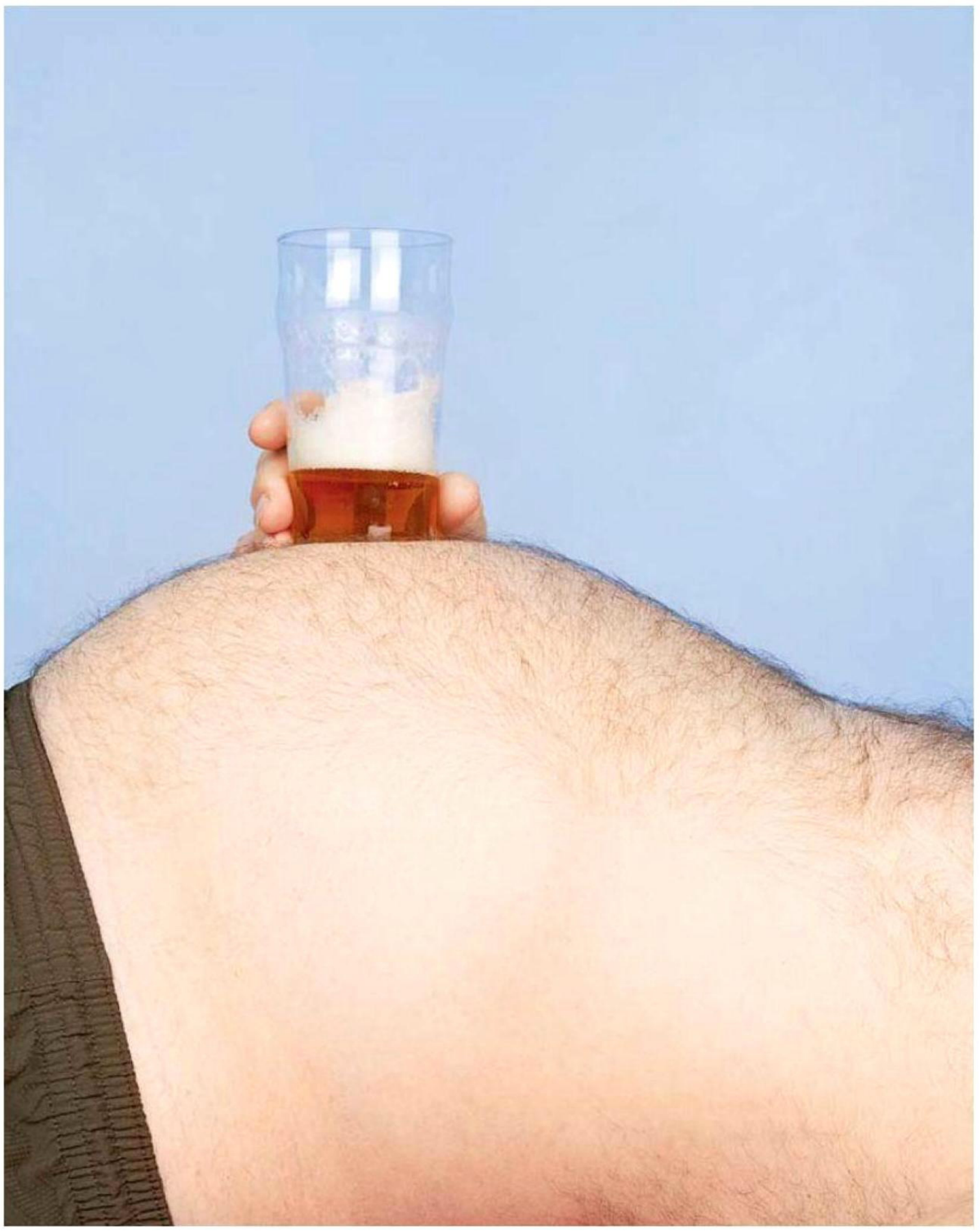
● **Результат** Вернулись 1,5 кг. Шоколад и сыр, что поделаешь.

Алкоголь переполнен калориями

На грамм алкоголя приходится 7 ккал. Больше только в жире — 9. Правда, 20% калорийности алкоголя сжигается при метаболизме, так что в остатке ты получаешь чуть больше 5 ккал с каждого грамма. (Но в коктейлях используются еще и калорийные сиропы: один выпьешь — и как булочку съел.) В общем, ты рискуешь прибавить в весе, если выпиваешь больше двух порций алкоголя в день — например, не пару бутылок пива, а 3–4.

Однако, употребляя умеренно, можно и вовсе не толстеть. Слово ученым: мужчины, ежедневно принимающие 1 порцию алкоголя, полнеют на 21% реже, чем те, кто не пьет совсем. А если ты пьешь не абы что, а вино, то можешь позволить себе и пару бокалов — красненькое способно замедлять процесс накапливания жира в жировых тканях, а также сокращать размер жировых клеток. Вот потому в разделе “Решение” своей статьи я и не настаиваю на полной трезвости.

● **Решение** Следишь за талией — пей вино. От крепких напитков тебя разнесет с большей вероятностью, а от пива — совершенно точно.



НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

Последнее испытание — пойти с друзьями в бар и выйти трезвым. Наливаю себе в стакан минерал-ку, добавляю лед и лайм — что твой джин-тоник. Когда кто-то из приятелей интересовался, не вынашиваю ли я ребенка, я все валил на врача: “У меня высокий уровень сахара в крови. Врач запретил пить”. Меня по-прежнему тянет к запотевшей бутылочке перед сном, но я стал заниматься йогой и больше читать. Я лучше сплю и просыпаюсь бодрым.

● **Результат** Урезал потребление сыра и шоколада и сбросил еще 1,5 кило. Итого: минус 4,5 кг лишнего веса за месяц. Но Дойл как-то проговорился, что ежедневно пропускает бокал вина. Последую, пожалуй, его примеру. ■

ЧТО ПЬЕМ

Первый шаг к нормальному весу — это освоение устного счета. Поехали!

МЕРЫ И КАЛОРИИ

ПИВО (330 МЛ)
100–150 ккал

ВИНО (150 МЛ)
красное = 125 ккал
белое = 120 ккал

ДЖИН, РОМ, ВОДКА ИЛИ ВИСКИ (50 Г)
Крепость 40 = 97 ккал
Крепость 45 = 110 ккал

1 МАРТИНИ + 2,5 БОКАЛА КРАСНОГО ВИНА + 1 СТОПКА ВИСКИ = 1 “БИГ МАК” (550 КАЛОРИЙ)

КАК ЗАЛИВАЕТ

Худеешь — пей вино

12%
“лишней” выпивки, в сравнении с обычной порцией, ты наливаешь в бокал с широким горлом.

12%
сверх обычной порции наливают в стакан, если он стоит на столе, а не находится в руке.

43%
на столько больше вина в твоем бокале, если тебе наливали дома, а не в ресторане.

5
порций в бутылке вина 750 мл. Наливай аккуратно, оттачивай свою точность.

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

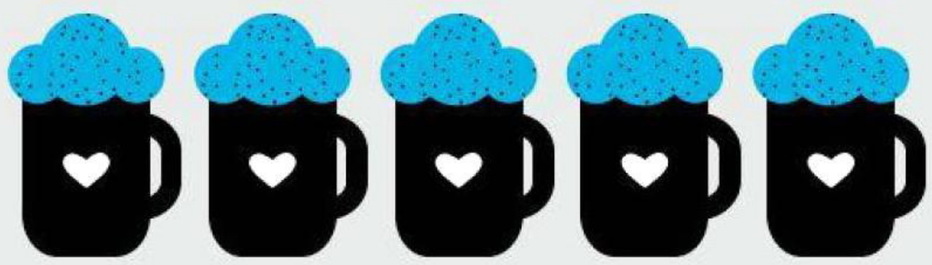
1/3

ЖЕНЩИН ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ИХ ПАРТНЕРЫ НЕДОСТАТОЧНО ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЮТ ИХ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА. УЧИСЬ ОБЩАТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ ПРАВИЛЬНО — НА СТР. 44

КГ — ВЕС САМОЙ БОЛЬШОЙ СПОРТИВНОЙ ЦЕЛЬНОЛИТОЙ ГИРИ. КАК УПРАВЛЯТЬСЯ С ЭТИМ СНАРЯДОМ — ЧИТАЙ НА СТР. 38

КРУЖКА

СТАУТА (СОРТ ТЕМНОГО ПИВА) ЕЖЕДНЕВНО НА 30% УМЕНЬШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ. КАК ВЫПИВАТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — НАПИСАНО НА СТР. 46



НА СТОЛЬКО УМЕНЬШИТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПЫЛИ И ВСЯКИХ ХИМИКАТОВ В ВОЗДУХЕ, ЕСЛИ ЗАВЕСТИ В ДОМЕ РАСТЕНИЯ. ЧТО ВЫРАСТИТЬ НА ПОДОКОННИКЕ С ОСОБОЙ ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — В КАРТИНКАХ НА СТР. 42

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПЕРЕМЕНЫ ПОЛА

В ФИЛЬМЕ “NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ” АКТЕР ААРОН ПОЛ ЕЗДИТ НА 426-СИЛЬНОМ FORD MUSTANG, КОТОРЫЙ ВООБЩЕ-ТО ЕЩЕ И В ПРОДАЖУ НЕ ПОСТУПИЛ. А МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ СВЕДЕНИЯ О 10 ПРЕДМЕТАХ, КОТОРЫЕ ИГРАЛИ ОПРЕДЕЛЕННУЮ РОЛЬ В ПРОШЛОМ ААРОНА.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Аарон Пол

РОДИЛСЯ 27.08.1979

ПОЛНОЕ ИМЯ — ААРОН ПОЛ СТЁРТЕВАНТ

ГРАЖДАНИН США, ПОТОМОК ЭМИГРАНТОВ ИЗ АНГЛИИ, ГЕРМАНИИ И ШОТЛАНДИИ. ЖЕНАТ НА ЛОРЕН ПАРСЕКИАН. ПРИНИМАЛ УЧАСТИЕ В 24 КИНОФИЛЬМАХ И 36 СЕРИАЛАХ.

1.

ВАННА

В маленьком городе Эммет в штате Айдахо (США) в 1979 году жили около четырех тысяч человек. Где-то на окраине Эммета стоял дом, а в доме была ванна, в которую 27 августа вынырнул новорожденный Аарон. Схватки у его мамы Дарлы случились неожиданно, на месяц раньше срока. Единственное, что успел сделать отец будущего актера, — сунуть супругу в ванну и принять роды. Аарон стал пятым ребенком в семье и прожил в Эммете до 17 лет.

2.

БИБЛИЯ

Отца Аарона звали Роберт Стёртевант, и он был баптистским пастором. Аарон, который позже прославится ролью обаятельного наркомана (см. пункт 10), с детства любил мультсериал “Черепашки ниндзя”, но свободное время проводил в основном за Библией — он до сих пор способен в подробностях пересказать любой ветхозаветный сюжет. “Мне нравилось ходить в церковь. Я вырос на заповедях”, — вспоминал позже Аарон. А пока ты читаешь эти строки, в прокат готовится выйти фильм “Исход” Ридли Скотта (в Украине его можно будет увидеть в декабре 2014 года). В знаменитой истории блужданий евреев по пустыне Аарон сыграл Иисуса Навина — надо ли говорить, что к съемкам наш герой был полностью подготовлен.

3.

14-ЛЕТНЯЯ TOYOTA COROLLA

В 1996 году Аарон с матерью (отец на тот момент уже ушел из семьи) уселись в свою старую угловатую Toyota Corolla, прихватили накопления ($6000) и отправились в Лос-Анджелес. Дарла планировала сделать из сына кинозвезду, юный Стёртевант не возражал. Поначалу Аарон и Дарла сняли скромную квартиру, где обои отставали от стен, а холодильник тарахтел так, словно вот-вот взорвется. Пол ходил по кастингам и медленно сходил с ума. "Мне казалось, я оказался среди психически больных. Все вокруг нервные, шумные, куда-то бегут, суетятся. Это были нелегкие дни — Эммет, где я родился, казался мне другой Вселенной", — скажет он позднее.

4.

НОМЕРОК ДЛЯ ГАРДЕРОБА

Чтобы стать ближе к кино, Аарон устроился гардеробщиком в кинотеатр при студии Universal Studios в Голливуде. Целыми днями (рабочий график — день через два) он забирал у посетителей номерки и вешал одежду на вешалки. А еще пялился на земной шар, опоясанный кольцами. Это изображение, символ Universal Studios, всегда встречало Аарона при входе на работу: "Я, разумеется, тайно думал, что столкнусь нос к носу с каким-нибудь воротилой от кинобизнеса. Он взглянет на меня и скажет: "Какой же ты клевый парень. И что ты прозябаешь здесь целыми сутками? У меня есть для тебя отличная роль".

5.

ЖВАЧКА JUICY FRUIT

Эта жевательная резинка появилась на прилавках американских магазинов еще в 1893 году. Аарон Пол поддержал продажи этого продукта в 1999-м — снялся в рекламном ролике, который фанаты актера до сих пор выкладывают на YouTube. Эти 30 секунд стали его первой ступенькой на пути к карьере: в клипе Аарон так хочет жвачку, что силой мысли выдергивает ее из кармана мужчины. В этом же году Аарон снимется в рекламе хлопьев Corn Pops и в ролике с ванильной Coca-Cola.

ЧТО ТАКОЕ NEED FOR SPEED

Серия гоночных видеоигр (всего вышло 20), которую с 1994 года и по наши дни выпускает компания Electronic Arts. Первая игра серии так и называлась — The Need for Speed; последняя вышла в 2013-м под именем Need for Speed: Rivals.

Британская независимая школа-пансион для мальчиков и девочек от 9 до 19 лет

В Великобритании более 150-ти независимых школ. Каждый год газеты Daily Telegraph и Times составляют рейтинги школ.

Согласно рейтингам 2013 года

Колледж Королевы Этельбурги:
ведущая школа на севере,
четвертая школа в Великобритании.
Факультет Королевы Этельбурги
вторая школа на севере,
двенадцатая школа в Великобритании

Согласитесь, это впечатляет.
Однако, набор в школу НЕ является селективным.
Мы принимай детей широкого спектра способностей.
Мы создаем условия для достижения высоких результатов детям с разными стартовыми уровнями способностей.
Теперь Вы не можете не согласиться - это впечатляет.

Как же мы это делаем?

- Штат первоклассных профессионалов, вдохновлённых своей работой.
- Инвестиции в размере 65 млн. фунтов за последние восемь лет в новые ресурсы и оборудование.
- Все уроки проводятся в новых зданиях, специально построенных для соответствующих предметов.
- Индивидуально подобранная учебная программа.
- Выбор из 25 разнообразных предметов A-Level и профессиональных курсов BTEC.
- Дружелюбная и комфортная атмосфера помогает ученикам добиться успехов.
- Маленькие классы, хорошая дисциплина, мотивация приносят уверенность, успех и первоклассные перспективы карьеры.

Чем еще мы отличаемся?

- 4 школы – один кампус – ученики разных возрастов – курсы, подходящими для учеников с разными способностями.
- Пансион - лучший в Великобритании и Европе. Никто не может сравниться с нами. Все комнаты оборудованы телефоном, плазменным телевизором, DVD плеером, PS3 (на таймере), мини-кухней, холодильником, интернетом, кондиционером, душем и туалетом.
- Новый великолепный спортивный комплекс стоимостью £16 млн, новый игровой центр стоимостью £2 млн.
- Большинство учеников поступают в университеты групп Russell / 1994.
- Огромный выбор дополнительных занятий и факультативов.
- Первоклассная репутация, великолепные результаты и забота. Счастливые, уверенные в себе ученики.

«Разница между результатами школы Королевы Этельбурги и другими школами огромна. Школы Королевы Этельбурги вне конкуренции» - мнение родителя ученика школы.

Наши ученики говорят:
«Я люблю эту школу, потому что здесь легко найти друзей и в пансионе мы как одна большая семья.»

Родители говорят:
«Мы хотим лучшего для нашего ребенка. Школа Королевы Этельбурги сделала огромные вложения в великолепное оборудование. Мы знаем, что многие родители из России выбирают эту школу по этим же причинам. Наши дети счастливы, вдали от проблем, которые часто встречаются в школах вблизи Лондона, и преуспевают в учебе.»

20 лучших независимых школ Великобритании с дневной формой обучения и пансионом, согласно рейтингу 2013 г. газеты Daily Telegraph, % оценок A*/A A-Level и эквивалентных квалификаций

1	94%	Cardiff 6th Form College
2	86%	Wycombe Abbey
3	81%	St Swithun's School
4	**80%**	**Queen Ethelburga's College**
5	79%	Concord College
6	74%	Brighton College
7	72%	St Mary's Ascot
8	71%	Badminton School
9	71%	Benenden School
10	71%	St Catherine's
11	71%	Wellington College
12	**68%**	**Faculty of Queen Ethelburga's**
13	68%	St Mary's Calne
14	68%	Canford School
15	67%	Hurtwood House
16	67%	Oundle School
17	66%	Dulwich College
18	65%	St Clare's
19	64%	Headington School
20	64%	Malvern St James

Queen Ethelburga's Collegiate

Thorpe Underwood, York. YO26 9SS. England
Тел: 01423 333 330 Эл. адрес: info@QE.org Сайт: www.QE.org

6.

КОМПАКТ-ДИСК ГРУППЫ KORN

Пока Аарон выдает пальто посетителям кинотеатра, в своем плеере он слушает альбом ню-метал-группы Korn 'Follow the Leader'. Четыре года спустя он станет популярным актером и подружится с участниками Korn — те даже пригласят его сняться в их клипе Thoughtless (2002). По сюжету, над подростком (его играет Аарон) издеваются ученики в школе, а в конце герой крайне жестоко мстит — сильно (поверь нам, действительно сильно) блюет на обидчиков, те разлетаются в разные стороны. Аарон появился на концерте Korn в Нью-Йорке, когда 10 июня 2002 года музыканты впервые публично исполняли Thoughtless.

7.

ПАКЕТ ЧИПСОВ FRITO-LAY

В 1999 году Аарон получит первую роль в крупном проекте — сериале "Беверли-Хиллз, 90210", который уже гремит на всю страну: "У меня был чудовищный стресс. Видимо, поэтому я все время ел чипсы в перерывах между съемками. Мне казалось, я поймал удачу за хвост, и очень боялся ее упустить. Сколько я съел пакетиков с Frito-Lay? Ну больше сотни точно. С тех пор смотреть на них не могу". Удачу он не упустил. За следующие десять лет Пол снимется чуть ли не во всех крупных сериалах США, вот лишь некоторые: "Третья планета от Солнца" (1999), "Секретные материалы" (2001), "Скорая помощь" (2003). И покорит киноэкран: ты видел его, например, в "Миссия невыполнима – 3" (2006), "Последний дом слева" (2009) и "В хлам" (2012).

8.

КОЛЕСО ОБОЗРЕНИЯ

Аарон Пол познакомился со своей женой Лорен в 2011 году на трехдневном фестивале музыки и искусств в долине Коачелла (город Индио, штат Калифорния). Колесо обозрения здесь видно издалека, а если купить билет и забраться в кабину, то откроется панорама окрестностей. Но в момент первого случайного знакомства Аарон и Лорен на нем не катались — они тогда даже не обменялись телефонами. Через год они случайно встретятся на фестивале снова и поднимутся вдвоем на колесо обозрения. А еще через год, в мае 2013 года, сыграют свадьбу.

9.

РОЗОВЫЙ ПЛЮШЕВЫЙ МЕДВЕДЬ

Обгоревший и одноглазый, кислотно-розового цвета. Его можно увидеть в одном из эпизодов сериала "Во все тяжкие" (Breaking Bad). Медведь стоит на почетном месте в доме Аарона — когда съемки сериала закончились, он забрал медведя на память. Еще у актера есть простреленные двери грузовика, а вот дверь от знаменитого дома на колесах (там герои проводят львиную долю времени) стырить не удалось — ее отправили в музей сериала. "Во все тяжкие", где актер сыграл наркомана Джесси, сделал Аарона по-настоящему знаменитым: он два раза (в 2010-м и 2012-м) получал "Эмми" "за лучшую мужскую роль второго плана в драматическом телесериале".

10.

ЧЕРНАЯ КОЖАНАЯ КУРТКА

Именно в такой куртке ходит даровитый автомеханик Тоби Маршалл из фильма "Need for Speed: Жажда скорости", вышедшего в прокат в марте 2014 года. Тоби, которого сыграл Аарон Пол, участвует в нелегальных гонках. Фильм основан на одноименной серии игр, и судя по тому, что в этой серии уже вышло 20 релизов, Аарону еще долго предстоит быть Тоби. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

4 ФАКТА О ФИЛЬМЕ “NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ”

150

В таком количестве фильмов исполнил трюки каскадер Скотт Во. “Need for Speed: Жажда скорости” — второй фильм, который Во снял в качестве режиссера. Первым (2012) был “Закон доблести” (“военные десантируются в джунглях парашютным способом и окружают лагерь террористов... На заре их должны поддержать бойцы SWCC, которые плывут к лагерю на катерах SOC-R и уже запустили БПЛА...”). Стоит ли удивляться, что обе картины просто переполнены трюками?

434,211 КМ/Ч

Максимальная скорость, на которую пока удалось разогнать Bugatti Veyron, самый быстрый серийный автомобиль в мире, — его ты тоже увидишь в фильме, как, впрочем, и Koenigsegg Agera R и Lamborghini Sesto Elemento.

160 КМ/ЧАС

На такой скорости в фильме снято большинство трюков. Прежде чем приступить к съемкам, актерам устроили курсы по экстремальному вождению на гоночном треке Willow Springs в Калифорнии. “Скотт хотел, чтобы мы не только освоили на практике всевозможные маневры, но и получили представление о том, насколько красиво эти маневры выглядят со стороны”, — вспоминал Аарон. В итоге Аарон Пол научился делать полицейский разворот — посмотри внимательно, в одной из сцен фильма его герой Тоби уверенно дергает за ручник и разворачивается за рулем Koenigsegg Agera R. Этот момент снимали без каскадеров.

ПРУЖИНА

Помогала снимать трюки в “Жажде скорости”. Обрати внимание: во время одного из заездов в фильме автомобиль Saleen S7 врезается в полицейский внедорожник и переворачивает его. Снимали это так: под джип установили мощную пружину, которая в нужный момент срабатывала, и автомобиль летел вверх тормашками.

СЛУШАЮТ И ПО

ОСТОРОЖНО, ВОЗБУЖДЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ

ВИНУЮТСЯ

ГОВОРЯТ, НА КОНЦЕРТЕ СТАСА МИХАЙЛОВА ЖЕНЩИНЫ ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ В СРЕДНЕМ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ В ПОСТЕЛИ СО СВОИМИ ПАРТНЕРАМИ. ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ЕЩЕ ЧУДЕСА МУЗЫКА СПОСОБНА ТВОРИТЬ СО СЛАБЫМ ПОЛОМ, МЫ ОПРОСИЛИ 1500 ДАМ И ТЕПЕРЬ ГОТОВЫ РАССКАЗАТЬ ТЕБЕ ВСЕ О ТОМ, ЧТО ИМЕННО ОНИ ЛЮБЯТ УШАМИ. ЭТО СОКРОВЕННОЕ ЗНАНИЕ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ИГРАТЬ НА ИХ ЧУВСТВАХ САМЫЕ ЦИНИЧНЫЕ КОНЦЕРТЫ.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН

ВЫСТУПАЮТ НА РАЗОГРЕВЕ

Узнай, как музыка влияет на ее тело, и перемотай сразу до самого лучшего момента.

ПЕСНЯ ВЕРТИТСЯ В ГОЛОВЕ

Музыка, которая нравится человеку, отзывается в участках мозга, связанных с эмоциями, речью, памятью и двигательной активностью (поэтому твоя девушка начинает постукивать ножкой в такт или пританцовывать при первых же аккордах любимого хита). Но что еще важнее, журнал Nature Neuroscience утверждает: любимая мелодия вызывает мощный прилив дофамина — того самого гормона удовольствия, который выделяется во время секса. Именно поэтому рок-музыкантам на сцену фанатки чаще кидают трусики, а не букеты цветов.

ПРОБЕЖАЛА ИСКРА

Музыка повышает электропроводимость ее кожи, обнаружили исследователи из Университета Монреаля (отсюда у девушек мурашки по коже во время концерта Адель). Твоя задача — не терять времени даром: секс-тренер Дебби Хербеник советует в такие моменты обострить ее ощущения прикосновениями — стимуляция кожи приводит к выделению феромонов, которые усиливают ее желание.

ВО ВСЮ ГРУДЬ

Когда ее кожа особо чувствительна, касания сосков могут быть для нее болезненными, так что не пытайся прибавлять на них громкость или искать нужную волну. “Попробуй гладить ее грудь ладонью, а не пальцами, — говорит секс-тренер Ники Ходжсон. — Соски же лучше вообще не задевать, а то можно сбить все настройки”.

РИТМ-ГЕТЕРА

Исследование, проведенное Американской психологической ассоциацией, показало, что быстрая музыка заставляет ее сердце биться быстрее и повышает давление, то есть запускает те же процессы, которые предшествуют оргазму. Выбирай ритмичную музыку, когда чувствуешь, что она уже почти готова.

ОСТОРОЖНО, МОКРЫЙ ПОЛ

Не обращай внимания на то, что в порно саундтреки занудны и до тошноты чувственны. Реальную девушку таким не завести. Недавнее исследование, проведенное на медицинском факультете Университета штата Мэриленд, показало, что скорее ее тело на нужный лад настроит прослушивание веселой, радостной музыки — она вызывает расширение сосудов, а следовательно, увеличение притока крови и усиление оргазма.

СТОИТ НА ТРЕХ ХИТАХ

Это научно выверенный сборник песен от нашего любимого научного заведения — Института терапии, образования и исследования секса в Сиэтле. Он гарантированно поможет ей достичь крещендо.

УДОВОЛЬСТВИЕ
ВРЕМЯ
Начни с текстов с намеком, чтобы создать у девушки правильный настрой.
РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Blackstreet ft. Foxy Brown, Gotta Get You Home
ПОП Madonna, Justify My Love
РОК Jimi Hendrix, Foxy Lady
ЖЕЛАНИЕ
Рост темпа ускоряет сердцебиение и дыхание — смотри, как часто поднимается ее грудь.
РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Ludacris, Sex Room
ПОП INXS, Need You Tonight
РОК Kings Of Leon, Sex On Fire
ВОЗБУЖДЕНИЕ
Прилив крови к ее гениталиям достиг пика. Поддержи его песней в быстром темпе.
РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Trey Songz, Neighbors Know My Name
ПОП Goldfrapp, Ooh La La
РОК Guns N'Roses, Rocket Queen
ПЛАТО
Для оргазма нужно нечто эпическое, и оно есть у нас. И бис тоже не забудь.
РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Keith Sweat, Nobody
ПОП Lana Del Rey, Blue Jeans
РОК Nine Inch Nails, Closer
ОРГАЗМ
Закрепи у нее в голове четкую связь между тобой и приятным приливом эндорфинов.
РИТМ-ЭНД-БЛЮЗ Corinne Bailey Rae, Closer
ПОП Rihanna, Cheers (Drink to That)
РОК Jeff Buckley, Hallelujah
ЗАВЕРШЕНИЕ

97% ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИХ ВОЗБУДИТ САМ ФАКТ ТОГО, ЧТО МУЖЧИНА СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ НИХ СОСТАВИЛ СПИСОК ПЕСЕН

4/10 ИЗ НИХ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ГРЯЗНЫЕ СЛОВЕЧКИ В ПЕСНЯХ НАСТРАИВАЮТ ИХ НА БОЛЕЕ АВАНТЮРНЫЙ ЛАД

ЗАГЛЯНИ В ЕЕ ПЛЕЕР

Композиции на ее айподе расскажут тебе, собирается ли она допустить тебя за кулисы или нет.

В исследовании Дэниела Мюллензифена, занимающегося психологией музыки в Колледже Голдсмита в Лондонском университете, говорится: есть прямая связь между тем, что нравится человеку в музыке, и его сексуальным поведением. Так что исполнитель не менее важен, чем песня, и ее айпод может многое рассказать о ней. Если в нем много треков Рианны, ты можешь быть уверен, что она не монашка. Если много Кобзона — в том, что она не Рианна.

В 2011 году ученые с факультета психологии Гронингенского университета выяснили: музыка так сильно влияет на настроение, что люди начинают представлять грустные лица после одного только прослушивания печальной песни. Если в списке последних прослушанных песен на ее плеере полно меланхоличных композиций, значит вечер вряд ли закончится удачно.

Точно неизвестно, почему мы получаем удовольствие от таких абстрактных вещей, как музыка, но мы получаем его. Исследование, проведенное в Университете Макгилла в Канаде, показало, что прослушивание любимых песен приводит к росту уровня дофамина. Если ей нравятся классические хиты, поставь их — и будешь вознагражден ее хорошим настроением и расположением.

ЗВУКИ НЮ

Редактор технических обзоров журнала DJmag Майкл Уилсон впервые в жизни получил задание отобрать такое оборудование для воспроизведения музыки, чтобы девушке не хватило терпения дослушать до конца даже одну песню.

КАБЕЛИ

Oyalde Neo d+

Дай настоящему кабелю вступить в контакт. Перед тобой полный спектр шнуров для соединения всего со всем. Сделаны они из материалов класса High End, чтобы обеспечить идеальную передачу аудио с твоего оборудования в ее уши.

НАУШНИКИ

AiAiAi TMA-1

Такими пользуются гуру вроде Джеймса Мерфи из LCD Soundsystem. Но на ней они будут смотреться гораздо лучше, особенно если останутся ее единственной одеждой.

КОЛОНКИ

Zikmu Parrot от Филиппа Старка

Эти колонки выдают идеально сбалансированную акустическую картину вне зависимости от их расположения и могут проигрывать композиции с твоих "яблочных" устройств, компьютера, телевизора, а возможно, и прямо из твоей головы.

ОСНОВНОЕ УСТРОЙСТВО

Bowers & Wilkins A7

Наличие системы AirPlay означает, что устройство способно проигрывать твои MP3-файлы по Wi-Fi хоть с телефона, лежащего в кармане.

ДОМАШНИЙ DJ-ПУЛЬТ

Numark iDJ Pro

Можешь подключить свой iPod прямо к этому пульту и воспользоваться приложением Algoriddim для диджеев. В пульте есть все, что можно ожидать от профессионального устройства, при стоимости в разы меньше.

КАК ВЫБРАТЬ "ВАШУ" ПЕСНЮ

Сравни свои любимые композиции с ее, чтобы выбрать песню, которую вы оба ассоциируете с хорошим времяпрепровождением.

	ОНА ХОЧЕТ	ТЫ ХОЧЕШЬ	ВАША ПЕСНЯ	НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ
СКРОМНАЯ	Adele Someone Like You	Massive Attack Girl I Love You	Fleetwood Mac Gold Dust Woman	Исследование, проведенное в Колледже Голдсмита в Лондонском университете, показало, что и мужчины, и женщины предпочитают более дребезжащий вокал для создания интимной обстановки. Но думай лучше о Стиви Никс, а не об AC/DC.
ЭКСТРАВЕРТ	Rihanna If It's Lovin' That You Want	Ice Cube It Was a Good Day	The Roots ft. Erykah Badu You Got Me	"Неожиданные моменты" в музыкальных композициях вызывают больше эмоций, уверены ученые Университета Макгилла в Канаде. Они говорят, что песня с часто меняющимся ритмом вызовет более сильную реакцию. Поверишь или проверишь?
СЕРЬЕЗНАЯ	Sinead O'Connor Nothing Compares 2U	The National Terrible Love	Massive Attack Teardrop	Когда вокал то трубит, то опускается до шепота, в теории музыки это называется динамическими оттенками. И чем больше таких оттенков в песне, тем больше она влияет на настроение, — говорит исследование Колледжа Голдсмита. Элизабет Фрейзер тебе в помощь, друг.

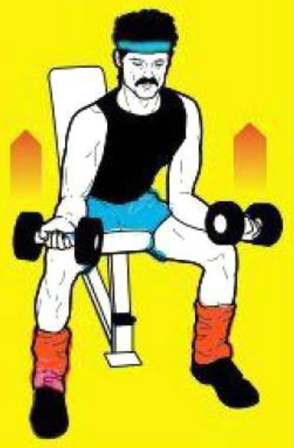
ФОТО: WARWICK SAINT, GETTY/FOTOBANK

И ЕСЛИ ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ ТАНЦЕВАТЬ

Позволь Марку Шорту, преподавателю танцев в Лондонской городской академии, сделать из тебя танцора, которому ничто не мешает. Вот его золотые правила.

ЗНАЙ СВОЕ ТЕЛО

Обучение танцам начинается в качалке. “Чем лучше знаешь, в какой ты форме, тем лучше покажешь себя на танцполе”.



ДВИГАЙ НОГАМИ

Не бойся. “Даже самый неуклюжий мужик может переступать с ноги на ногу в такт музыке. А в набитом битком ночном клубе большего и не требуется”.

СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

“Не сходи с ума, не маши руками. Держи их ровно, а иногда можешь вскидывать вверх”.

9/10 ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИМ НРАВИТСЯ ИДЕЯ “НАШЕЙ” ПЕСНИ (СМ. СЛЕВА, КАК ЕЕ ВЫБРАТЬ)

48% ОПРОШЕННЫХ НАМИ ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ДАЖЕ ПРОСТО ПЫТАЮЩИЙСЯ ТАНЦЕВАТЬ МУЖЧИНА — ЭТО УЖЕ СЕКСУАЛЬНО, А УЖ УМЕЛЫЙ ТАНЦОР — ЭТО ВООБЩЕ ЧИСТЫЙ СЕКС

ЖАРЬ ДО КРАСНОЙ КОРОЧКИ

5 "ЯЙЦА КОМЕНДАНТА"

1 КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

4 РЫБА НА УТЮГЕ

3 ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

2 МИНИ-ПИЦЦА

ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК, ЯЙЦА И СОЛЕНОГО ОГУРЦА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ СНОСНЫЙ ОБЕД — КОМУ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ, КАК НЕ СМЕКАЛИСТЫМ СТУДЕНТАМ. ИЗ ГЛУБИН СТУДЕНЧЕСКИХ ОБЩЕЖИТИЙ МЫ ПРИНЕСЛИ ТЕБЕ ЗНАНИЕ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В УСЛОВИЯХ ЖЕСТОЧАЙШЕГО ПРОДУКТОВОГО ДЕФИЦИТА, — БОЛЬШЕ НИКАКИХ БАТОНОВ С МАЙОНЕЗОМ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

РЕЦЕПТЫ: КОНСТАНТИН ЖУК

Ты голоден, как медведь после спячки, а на стоимость бизнес-ланча в ближайшем кафе ты, вообще-то, собираешься месяц прожить: если такое повторяется изо дня в день, должно быть, ты живешь в студенческой общаге. Велик соблазн дешево и сердито нарубиться заварной лапшой из пакетика, но с таким рационом точно здоровее не станешь. Не унывай и не обменивай журнал на пакет сушек — вот несколько рецептов вполне здоровых блюд, на которые уйдет не так много денег и которые можно приготовить, даже если все оборудование на общежитской кухне приказало долго жить.

1. КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

(3–4 ПОРЦИИ)

Используй

1 курицу
3 зубчика чеснока, выдави
2 ст. л. нежирной (10%) сметаны
Соль и перец по вкусу
Бутылку (подойдет обычная из-под пива или вина — тщательно вымой и отскреби всю бумагу)

ПРИГОТОВЬ

1. Натри птичку чесноком, намажь сметаной, посыпь солью и перцем.
2. Залей в бутылку воды на палец от горлышка и надень сверху курицу. Всю конструкцию обматывай фольгой.
3. Засунь курицу в холодную духовку, разогрей до 190°С, готовь 40 минут. Сними с куры фольгу и запекай еще 10 минут. Готово.

Бутылка нужна, чтобы курица получилась сочной и прекрасной со всех сторон. Можешь также экспериментировать со вкусами: влить в бутылку пива или коньяка. Крепкий алкоголь разбавь водой, но пропорции определяй сам, принцип один: чем меньше разбавишь, тем больше аромата из напитка переселится в курицу.

2. МИНИ-ПИЦЦА

(10–12 ПОРЦИЙ)

Используй

1 буханку белого хлеба, нарежь
все, что есть в холодильнике

ДЛЯ СОУСА

Смешай нежирную (до 10%) сметану с кетчупом в равных пропорциях. Можешь заменить кетчуп аджикой или горчицей (пропорции — по вкусу).

ПРИГОТОВЬ

1. Укладывай на противень нарезанный ломтями белый хлеб. Намазывай соусом и посыпай начинкой, какой бы она у тебя ни была: крабовые палочки, ветчина, колбаса, помидоры — пусть тебя ограничит только твоя фантазия. Начинку до этого наруби ломтиками или натри на терке.
2. Посыпай сверху тертым сыром и засовывай в разогретую до 150°С духовку на 10–15 минут.

P.S. Если духовки у тебя под рукой нет, можешь использовать вместо нее микроволновку. Засовывай в нее пиццу, включай на максимальный режим и стой рядом минут 10–15, пока сыр сверху не расплавится.

3. ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

(1 ПОРЦИЯ)

Используй

2 яйца
½ ч. л. соды
1 ст. л. сока лимона
½ стакана муки
70–100 г несладкого йогурта
2 ст. л. какао

ПРИГОТОВЬ

1. У консервной банки аккуратно срежь зазубренные края, оставшиеся после вскрытия. Получившийся стаканчик застели бумагой для запекания.
2. Перемешай все ингредиенты, тщательно взбей в течение 5 минут. Заливай в консервную банку, убирай в разогретую до 150°С духовку на 20–25 минут, пока тесто не вспучится.

ЧТОБЫ ДОБАВИТЬ МАТЕРИАЛУ КРАСОК, МЫ УЗНАЛИ У БЫВШИХ ОБИТАТЕЛЕЙ ОБЩЕЖИТИЙ О ТОМ, ЧЕМ В СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ ДОВОДИЛОСЬ УТОЛЯТЬ ГОЛОД ИМ. ВОТ, ДИВИСЬ.

КИРИЛЛ

У меня, помню, была аховая ситуация. Слег с бронхитом, денег — ноль. Из еды на тот момент оставался мешок репчатого лука, который моему соседу по комнате Лехе прислали из его родного села Степное (ему много чего тогда прислали, но под конец остался только лук). Еще на дне банки имелся смалец — адский продукт, жир, вытопленный из свиного сала. Им, например, смазывают ножовочные полотна для металла при распиловке. Ну и жарят на нем, если других вариантов нет. Так вот, мой героический Леха надел медицинскую маску и малярные очки, начистил килограмма три лука, порубил клубни крупными кусками. Арендовал у афганских студентов огромную сковороду-кастрюлю (сейчас бы я просто сказал "вок"), растопил в ней смалец и вывалил туда лук. На выходе получилось серое, вонючее и водянистое нечто (понятно, что лук не поджарился, а скорее сварился), которое мы с соседом в один прием сожрали без хлеба и остались очень довольны. Было вкусно.

КАТЯ

В нашем общежитии было много народу, приезжали со всех концов света. Все готовили то, что привыкли есть, и у меня поначалу голова кругом шла от того, как круглосуточно воняло на кухне. Готовили там все: от жареной кильки до чуть ли не кузнечиков. Но как-то сдружилась с арабами, и они позвали на свою праздничную трапезу. Готовили барана, в желудке которого запекалась утка. Я долго думала, что это все шутки, пока не увидела барана с уткой внутри своими глазами. Оказалось очень вкусно!

4. РЫБА НА УТЮГЕ

(2 ПОРЦИИ)

Используй

200 г филе любой рыбы (горбуши например)
1 морковь
1 кабачок
1 горсть любой зелени, измельчи
Сок одного лимона
Утюг

ПРИГОТОВЬ

1. Уложи филе на квадратный лист пергамента или бумаги для запекания, посыпь солью и перцем, сбрызни лимонным соком.
2. Нарежь соломкой морковь и кабачок. Уложи сверху на рыбу. Присыпь зеленью.
3. Заверни филе в плотный конверт, согнув лист пополам и дважды подвернув края. Закрепи или попроси кого-нибудь держать утюг подошвой вверх, разогревай.
4. Как прибор нагреется — укладывай на него рыбу и переворачивай каждые 4 минуты. Минут по 10 с каждой стороны — и готово.

P.S. Ничто не мешает тебе приготовить это блюдо и в обычной духовке, если таковая есть поблизости. Уложи рыбу на смазанный маслом противень и засовывай в разогретый до 170°С духовой шкаф на полчаса.

5. “ЯЙЦА КОМЕНДАНТА”

(6–8 ШТУК)

Используй

2 яйца
200 г хлеба (можно черствого)
1 зубчик чеснока, измельчи
2 ст. л. нежирной (10%) сметаны
1 горсть зелени (любой), поруби
1 маринованный огурец
Соль и перец
по вкусу

ПРИГОТОВЬ

1. Очисти хлеб от корок, нарежь кубиками. Натри на терке огурец. Яйца свари всмятку (в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты).
2. Вывали в глубокую миску яйца (без скорлупы, конечно) и хлеб, замешай с остальными ингредиентами и дай немного настояться. Важно, чтобы хлеб размяк от сметаны. Можешь засыпать любые специи по вкусу.
3. Вылепи из получившейся массы шарики размером с ладонь и разложи на тарелке. Получилась неплохая закуска.

ВАДИМ

У соседа тетя работала на каком-то консервном заводе и присылала нам время от времени банки с печеночным паштетом. Мы большую часть выменивали (на сигареты, алкоголь и прочие общажные развлечения), а то, что оставалось, съедали, конечно. Но хочется горячей еды, а не просто ложкой по банке с холодным паштетом скрести, и мы его придумали на сковороду шлепать и яйцом связывать. И отлично шло — что с макаронами, что с кашей, что с картошкой. А как-то раз яиц не было и я его вывалил на сковородку как есть. Глупая оказалась затея: паштет начал пениться, как пластилин, пузыриться — и в итоге весь непонятно куда делся. Я его с картошкой жарил, остался один привкус. Из чего этот продукт делали вообще?

АЛЕКСЕЙ

Я хоть и из индустриального городка, а учился в столице богатого сельскохозяйственного региона. Для таких, как я, стратегической задачей было заполучить соседа по комнате в общежитии из “совхозников”. У каждого родители что-то выращивали и присылали сыночку: овощи-фрукты, конечно, но и кур, яйца, свинину. Однако мне попался Серега — деревенщина новой формации. Его родители огорода не держали, зато выращивали в промышленных количествах нутрий. Мех шел на шапки, которыми торговали на рынке; сами тушки коптили и тоже продавали. И Сереге присылали. Ну что сказать? Копченая крыса как она есть. Страшная еще: темно-красная тушка, руки-ноги по сторонам, как у гимнаста, головы нет... Серега нутриями соседок-филологинь пугал с большим успехом. Но выбирать не приходилось, мои-то родители производили мебель и микросхемы. А с пивом этот грызун отлично шел. Типа хамона, только понежнее. ■

РУКОВОДСТВО MEN'S HEALTH ПО БЕГУ

БЫСТРЕЕ!

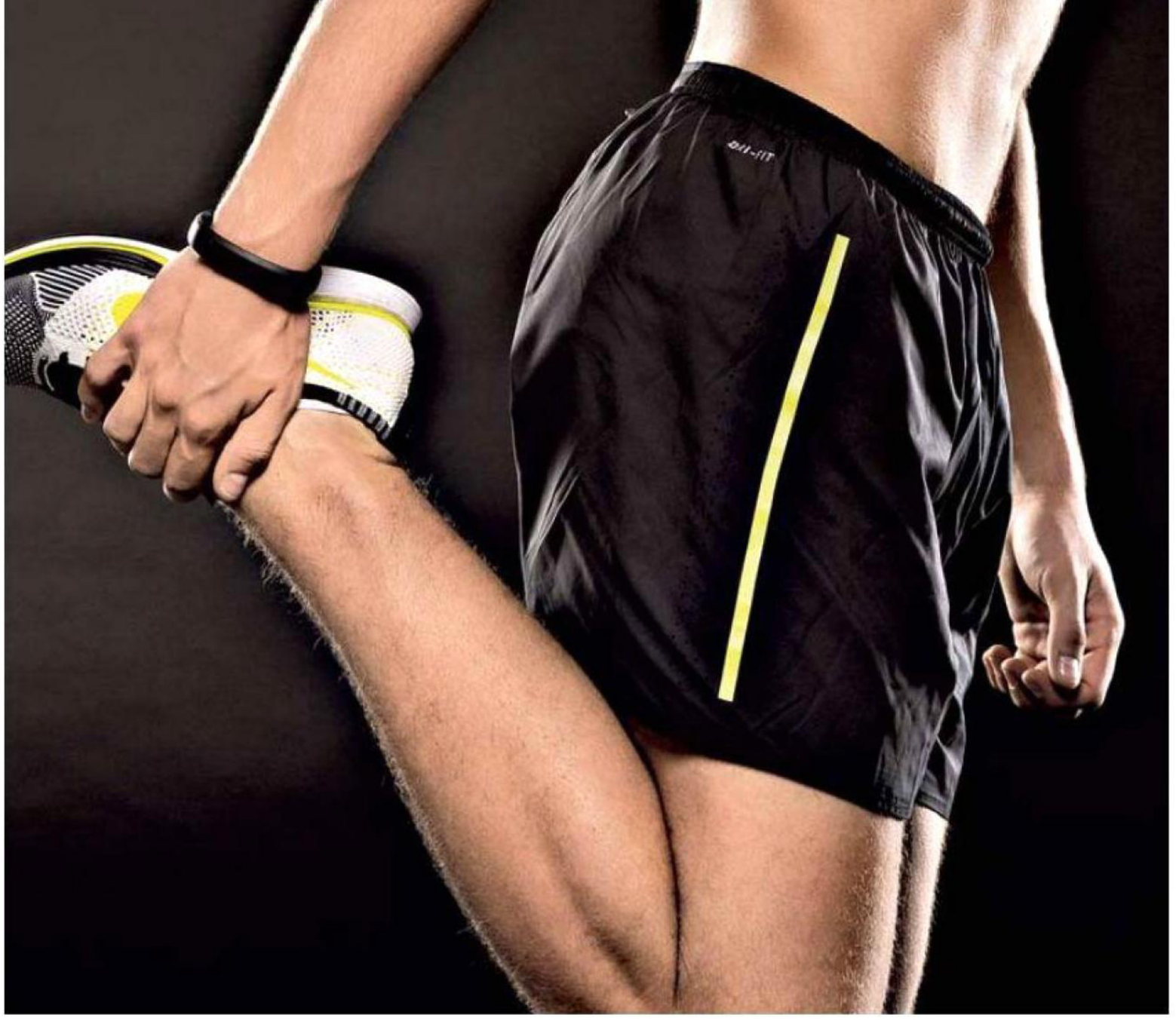
ЭТО САМЫЙ ДРЕВНИЙ ВИД СПОРТА НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ. ОН НЕ ТРЕБУЕТ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ ПЛОЩАДОК И БОЛЬШИХ ЗАТРАТ. ТЫ МОЖЕШЬ ЗАНЯТЬСЯ ИМ ПРЯМО СЕЙЧАС! НО ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ЭТО С УМОМ. ВОТ ТЕБЕ ЭКСПРЕСС-КУРС НАУКИ БЕГА: УПРАЖНЕНИЯ, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОТ ТРАВМ, СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ТЕХНИКИ И ГОТОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ЧТОБЫ СЖИГАТЬ БОЛЬШЕ ЖИРА, ПОВЫШАТЬ СВОЮ СКОРОСТЬ И УВЕЛИЧИВАТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ. ВЕСНА ВСЕ-ТАКИ — ПОБЕЖАЛИ!

MH: ЭТО РУКОВОДСТВО МЫ ГОТОВИЛИ СОВМЕСТНО С РЕДАКЦИЕЙ САМОГО УВАЖАЕМОГО В МИРЕ ЖУРНАЛА О БЕГЕ RUNNER'S WORLD. В ПРОЕКТЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ: БЕН КОРТ, ДЖИЛ ЯВОРСКИ, ЭМИ РАШЛОУ, ДЖОН БРАНТ, ЛИЛА БЭТТИС, КЕВИН КИРИЛЛИ, НИК МАРИНО, ДЖУЛИ СТЮАРТ, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ
МОДЕЛЬ: НИКИТА ВАНТОРИН

ДЛЯ НАЧАЛА

дадим тебе краткое содержание самых свежих статей на нашу тему: “Полчаса бега обострят твою реакцию” (Университет Иллинойса); “Пробежки поднимают настроение и помогают даже при клинических депрессиях” (психолог Виктор Томпсон); “После 45-минутной пробежки твое тело будет активнее сжигать жир в течение 14 часов” (Центр исследования человеческих возможностей в Северной Каролине); “Бегуны в среднем на 16 лет дольше тех, кто не бегает, сохраняют полноценную подвижность в старости” (Стэнфордский университет). А теперь ложка дегтя: бегать полезно не всем. Вот тебе простой тест: разуйся и встань на одну ногу. Если ты не можешь стоять ровно, не балансируя руками, а твоя лодыжка нестабильна, значит мышцы, окружающие твое колено, не готовы к тому, чтобы защитить связки от травм. Их нужно укрепить. Читай дальше.

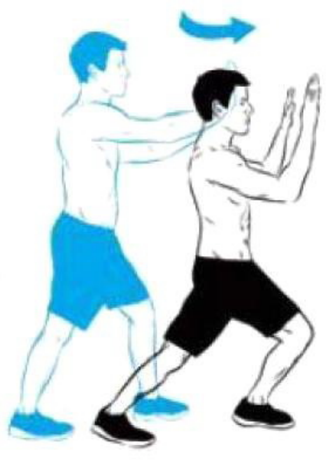


СПРАВИТСЯ ЛИ ТВОЕ ТЕЛО С БЕГОМ?

На дорожке с каждым шагом на твои ступни, лодыжки, колени, бедра и позвоночник приходится вес, в пять раз превышающий твой собственный. Делай эти упражнения трижды в неделю, чтобы прокачать свои слабые места.

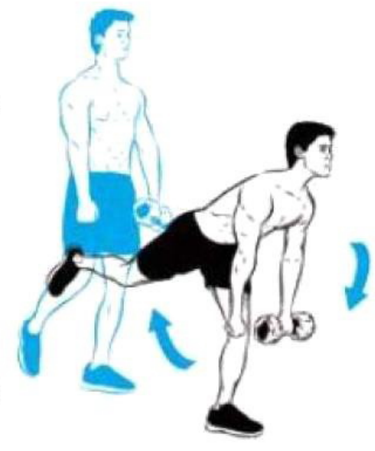
МОБИЛИЗАЦИЯ ГОЛЕНОСТОПА

Для гибкости голеностопа Прими положение, как человек с голубыми волосами на картинке (ладони на стене). А теперь сгибай колени и перемещай тело вперед, пока не почувствуешь, что лодыжка передней ноги растянулась (старайся не отрывать пятки от пола). Задержись на 3 секунды. Это был один повтор. Сделай 20, поменяй ноги.



РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

Для стабильности тазобедренных суставов Возьми гантель в левую руку. Одновременно (медленно) поднимай правую ногу и опускай левую руку. Когда опустишь до уровня середины голени, вернись в исходное положение. Сделай 12 повторов на одной ноге, потом повтори на другой (взяв железо в правую руку). Это один подход, всего сделай 3.

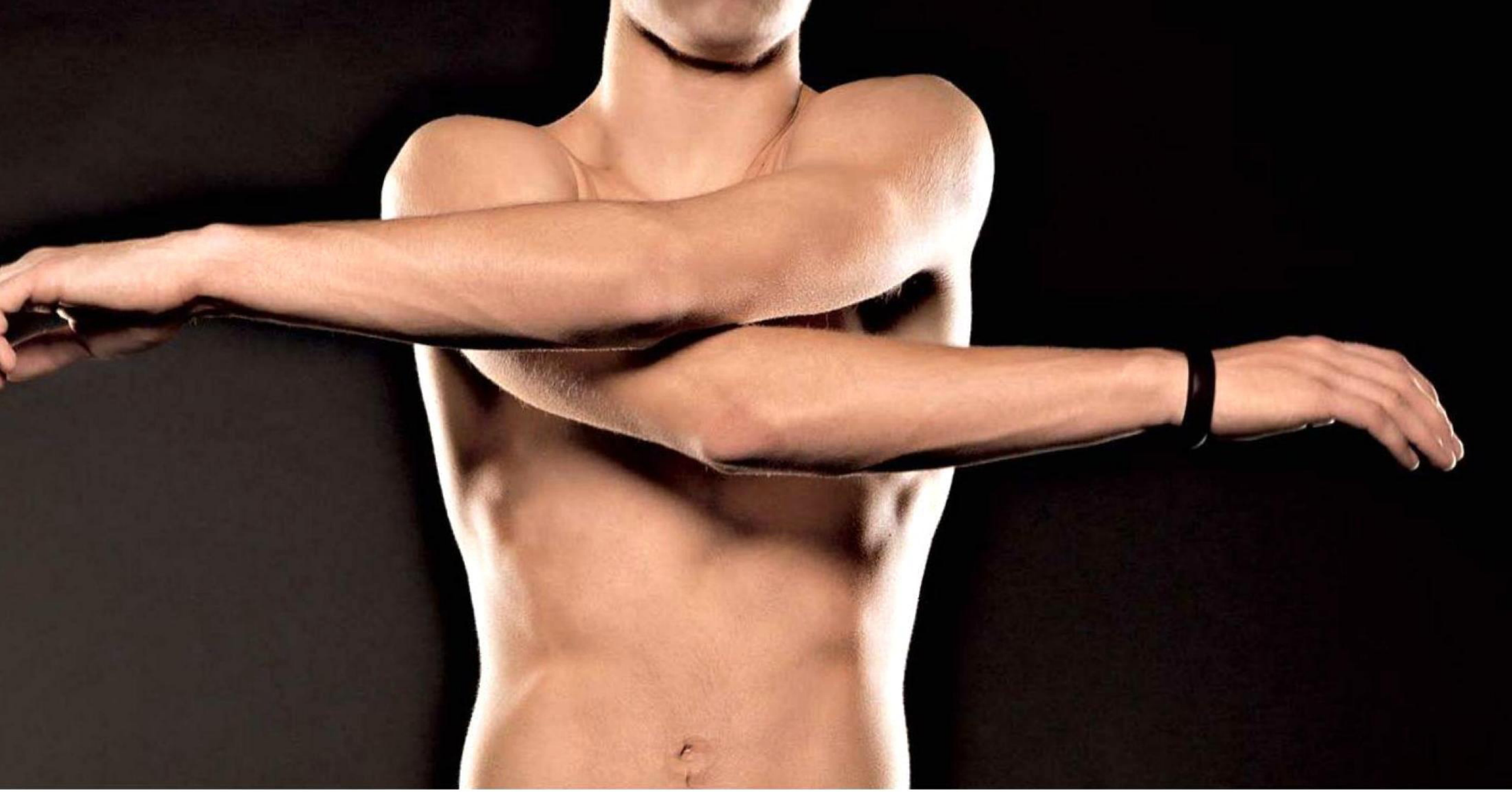


ОБРАТНЫЙ ВЫПАД С ПОВОРОТОМ

Для мобильности тазобедренных суставов Встань ровно (руки за головой, ноги на ширине плеч). Отставь левую ногу назад и опустись в выпад, одновременно поворачивая корпус вправо. Вернись в начальную позицию. Сделай 3 подхода по 12 повторов, после чего смени ногу.

ПРЕСС У СТЕНЫ

Для силы мышц кора Ложись на спину с поднятыми и согнутыми в коленях ногами. Напряги мышцы кора и отталкивайся от стены, опуская правую ногу, пока она не коснется пяткой пола. Сделай обратное движение и повтори с левой ногой. Чередуй ноги таким образом в течение минуты, потом минуту отдохни. Сделай 2 или 3 подхода.



Быстрая дорожка

Бег может казаться самым простым из упражнений, но на самом деле крайне важны и подготовка, и техника, и стратегия. Обычная пробежка никогда не даст того результата, который можно получить от интервальной (чередование фаз активной работы и восстановления) тренировки. Но не торопись. Твоя первая интервальная тренировка должна быть наполовину короче по времени и по количеству раундов активной работы, чем поставленная тобой цель, говорит физиотерапевт Джанет Гамильтон. Последующее увеличение количества раундов должно быть плавным. Воспользуйся этим руководством, чтобы найти кратчайший путь к своей цели.

IIIII — РАЗМИНКА
IIIII — ЗАБЕГ
IIIII — АКТИВНЫЙ ОТДЫХ
IIIII — ЗАМИНКА

ВОЙДИ В ТУРБОРЕЖИМ

ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 14 МИНУТ

Интенсивная тренировка для тех, у кого мало времени. Что на схеме? Все просто: начни с 5 минут легкого бега (серая часть графика), потом выполни 8 раундов — в каждом 10 секунд бега на максимуме (красная фаза) и 20 секунд легкой трусцы (зеленый цвет). Закончи 5 минутами легкого бега. Выполняй 3 раза в неделю и после 4 недель увеличь нагрузку, доведя стадию бега до 20 секунд и сократив фазу отдыха до 10.

ПОПРОЩАЙСЯ С ЖИВОТОМ

ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 34 МИНУТЫ

Люди, занимающиеся интервальными беговыми тренировками, сбрасывают 12,4% жира уже в первые 6 недель. Причина: такой ритм заставляет тебя тратить больше калорий и во время занятия, и даже после того, как бег закончен. Кроме того, подобная интервальная тренировка стабилизирует сахар в крови и приводит к росту содержания хорошего холестерина на 25%. Делай 3 раза в неделю.

СТАНЬ БЫСТРЕЕ

ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 47 МИНУТ

Эта интервальная тренировка повысит показатель максимального потребления кислорода (МПК), то есть улучшит твою способность утилизировать и транспортировать его. Чем больше кислорода ты можешь вдохнуть и утилизировать, тем быстрее ты можешь бегать. Бегуны, которые выполняют эти упражнения 3 раза в неделю, через 6 недель улучшают свои показатели на дистанции в 2000 м на 4,6%. Доведи до 8 раундов.

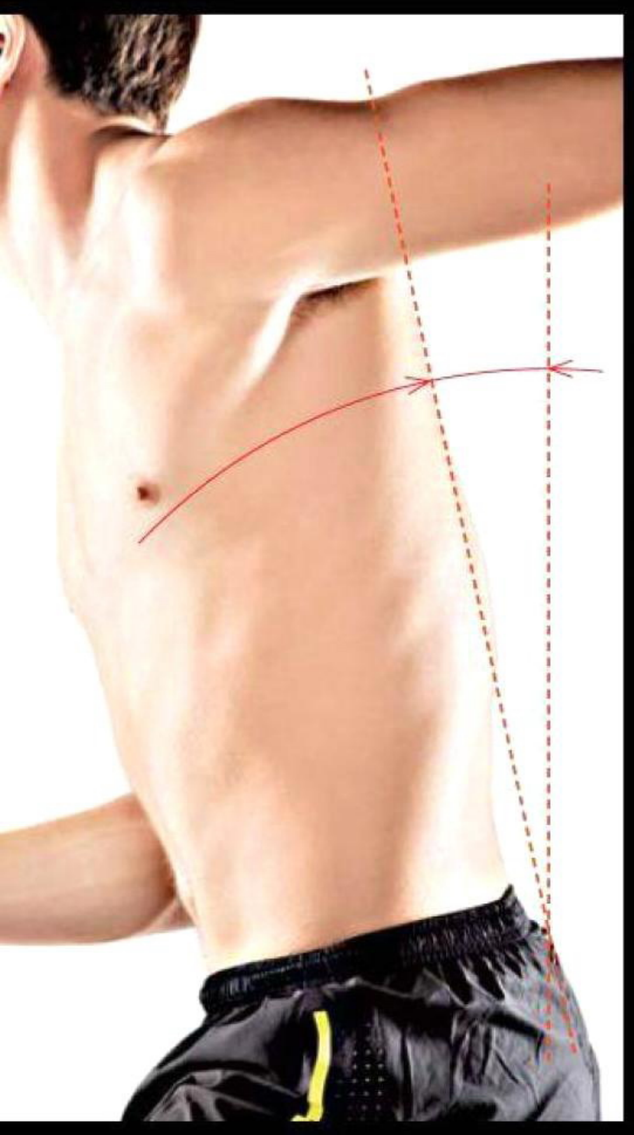
ВЫНЕСИ ВСЕ

ПОЛНОЕ ВРЕМЯ: 57,5 МИНУТ

Большинство людей начинают длинную дистанцию в слишком быстром темпе, а потом замедляются. Эта тренировка учит тебя лучше рассчитывать силы и держать одну скорость в течение длительного промежутка времени. Она также приучает твои мышцы работать более эффективно на высоких скоростях. Делай 1 раз в неделю, доведи до 6 раундов. Примечание: временные интервалы можно заменить отрезками в 1,6 км.

ОТТАЧИВАЕМ ТЕХНИКУ

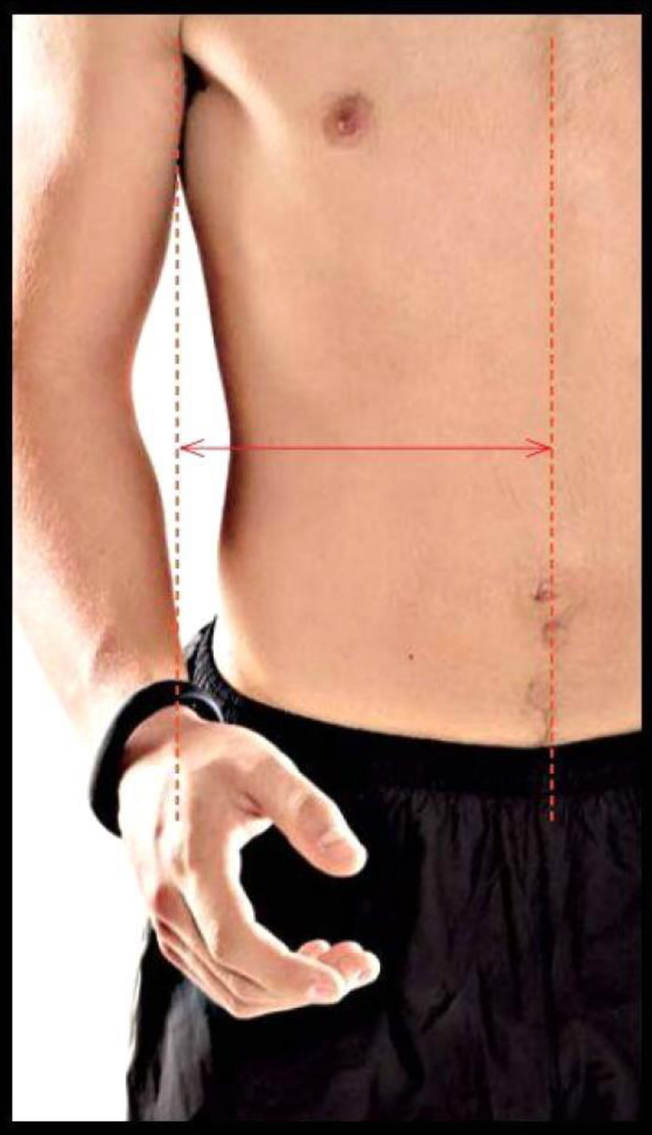
Пусть бегут неуклюже другие — твои движения приведет в порядок многократный победитель Нью-Йоркского и Бостонского марафонов, а теперь тренер Альберто Салазар. Вместе со своими подопечными — олимпийским чемпионом 2012 года в беге на 5000 и 10 000 м Мо Фарахом (Великобритания) и серебряным призером той же Олимпиады в забеге на 10 км Галеном Раппом (США) — он показал нам, как нужно бегать. Ведь основные принципы тут общие и для элиты легкой атлетики, и для общества "Трудовые резервы", а главное — правильная техника не только сделает тебя быстрее, но и защитит от травм, а также позволит получать от бега больше удовольствия.



НАКЛОНИСЬ ВПЕРЕД

Приучи себя бежать с небольшим наклоном туловища вперед (около 2–3 градусов). Не следует слишком крениться вперед или заваливаться назад. В первом случае ты перегрузишь своим весом передние части стоп, во втором — разобьешь пятки. Ищи идеальное положение тела.

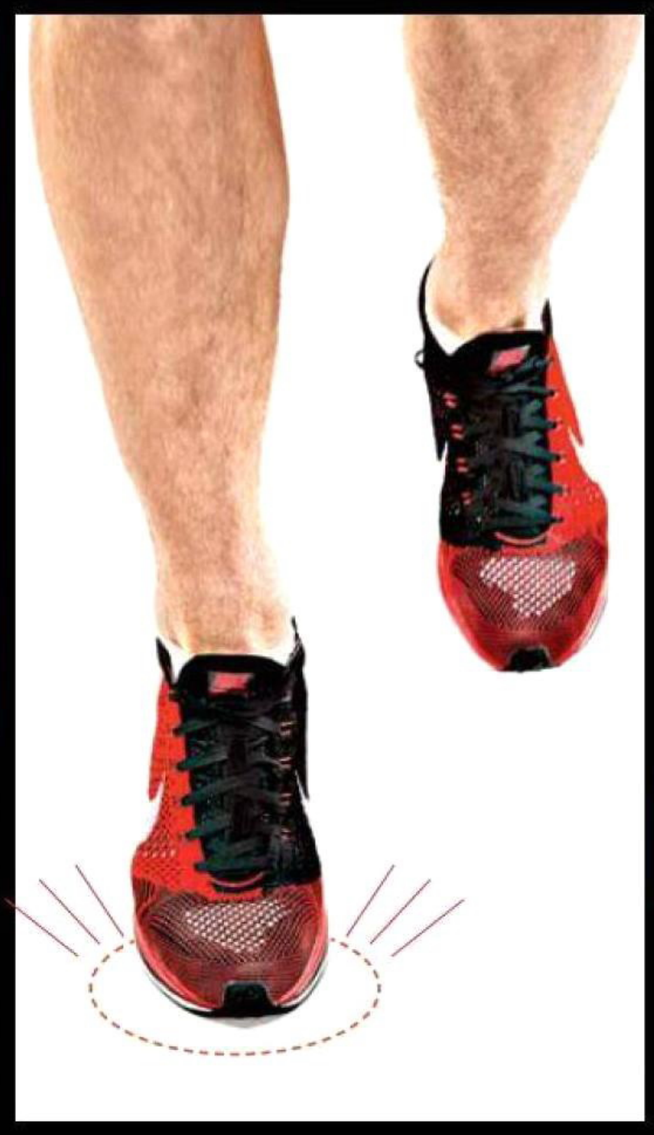
КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Чтобы добиться нужного совместного наклона шеи и торса, дай глазам вести себя. Вместо того чтобы смотреть под ноги, устреми свой взгляд на горизонт. И держи подбородок слегка опущенным, а то вместе с ним вверх пойдет шея, а за ней и спина.



СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

"Рядовые бегуны обычно не обращают внимания на этот участок работы, а от него между тем зависит очень многое, — говорит Салазар. — Твои руки должны двигаться вперед-назад, а не поперек тела". С каждым шагом поднимай руку до середины торса. Если будешь поднимать выше, тело начнет раскачиваться из стороны в сторону.

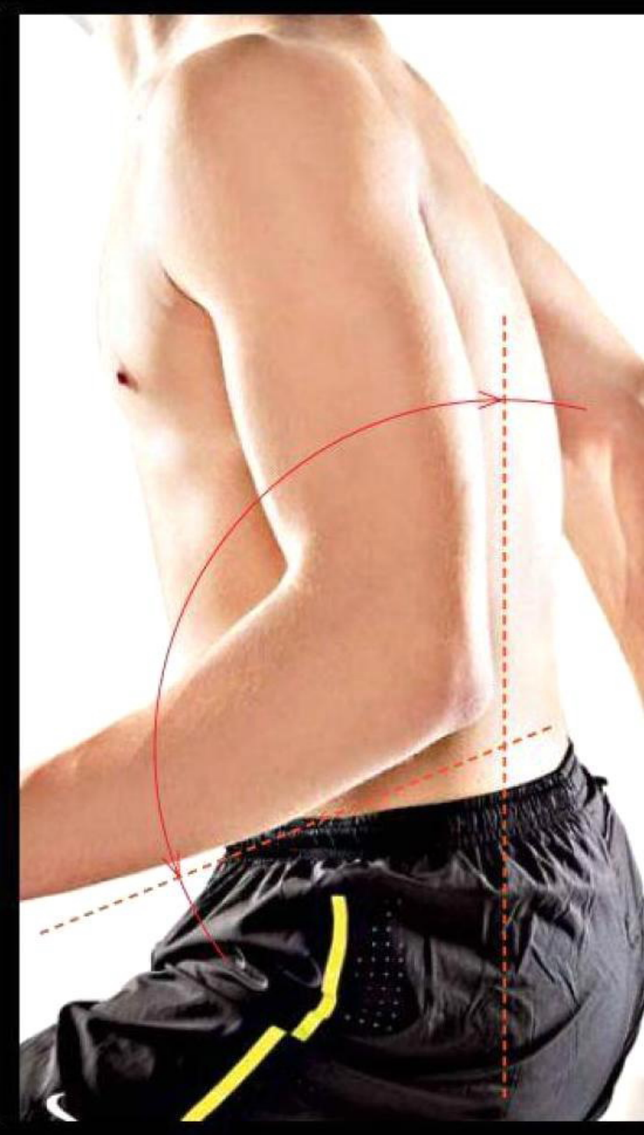
КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Чтобы снять напряжение с рук, беги с полусжатыми ладонями; представь, что в каждой из них у тебя крендель, который нельзя разломать.



НАСТУПАЙ НА ПЕРЕДНЮЮ ЧАСТЬ СТОПЫ

"Если ты приземляешься на пятку, то, скорее всего, делаешь слишком длинный шаг, — говорит Салазар, — причем каждый такой шаг приближает тебя к травме (пятка не может в должной мере амортизировать энергию удара). Когда же ты наступаешь на переднюю часть стопы, то движешься мягче и используешь свою поступательную энергию лучшим образом".

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Приподнимай пятку сразу после контакта с землей, представь, что ты трогаешь землю передней частью стопы.



НЕ ПОДНИМАЙ ПЛЕЧИ

"Твои плечи должны быть расслаблены и опущены, — говорит Альберто. — Если ты напряжешь плечи и поднимешь их, то руки начнут дергаться, и ты потеряешь тот самый круговой ритм, который двигает тебя вперед".

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ Когда усталость дает о себе знать, твои плечи стремятся подняться и напрячься. Поймай начало этого процесса и не дай ему испортить тебе пробежку — встряхни руки для расслабления мышц или дай им ненадолго просто повиснуть (правда, на бегу это не так удобно).

Школа скорости

Пробегись 5 минут, а потом выполни каждое из этих упражнений по 30 секунд. Они помогут тебе научиться бегать, наступая на переднюю часть стопы.

1

ВРАЩЕНИЯ РУКАМИ В ПРЫЖКАХ

Во время прыжков вращай руками с максимальной амплитудой. 30 секунд — вращения вперед, потом столько же времени — назад.

2

МАХИ НОГАМИ

Беги и каждые три шага поднимай ногу так высоко, как только можешь. Одновременно делай вращательное движение противоположной рукой с таким расчетом, чтобы пальцами руки коснуться носка кроссовка.

3

ШАГИ С ПОДЪЕМОМ КОЛЕНА К ГРУДИ

Иди вприпрыжку, на каждый третий шаг поднимая колено к груди.

4

ШАГИ С ВЫБРОСАМИ НОГ

Двигайся так же, как в прошлом упражнении, но, когда твоя нога достигает верхнего положения, резко выбрасывай ее вперед. Пробуй делать это так быстро, как только можешь.

5

БЕГ С ВЫСОКИМ ПОДЪЕМОМ БЕДРА

Сделай один шаг с высоким подъемом бедра (с максимальной скоростью), после чего пробеги несколько шагов в нормальном режиме и повтори то же самое с другой ногой.

6

ПОДЪЕМ НОГИ НАЗАД

Беги, чередуя обычный шаг с акцентированным захлестом ноги назад (так, будто пытаешься ударить собственной пяткой по своей же ягодице).

ИЗГОНЯЮЩИЕ СКУКУ

Бег может быть монотонным. Воспользуйся этими советами, чтобы справиться со скукой.

ПЕРЕХОДИ НА ШАГ

Собрался на длинную пробежку? Ударь по однообразию чередованием 4 минут бега и 30 секунд ходьбы. Так ты быстрее восстановишься и быстрее финишируешь.

КРАДИСЬ, КАК НИНДЗЯ

Прислушайся, какой шум ты издаешь при беге: ниндзя — хорошо, слонопотам — плохо (и тут опять же поможет переход на бег на передней части стоп).

БЕГ ПОД КОЛПАКОМ

Используй приложения, которые будут по ходу пробежки выкладывать твои данные в соцсети. Сознание того, что за тобой следят, погонит тебя вперед.

НАЙДИ ПАРТНЕРА

Или партнершу — по пробежкам. Так ты с меньшей вероятностью будешь пропускать тренировки.

ПРИБЛИЖАЙ ВЕРШИНЫ

"Увеличь амплитуду махов руками, как будто ты быстро перехватываешь канат, — говорит Ларри Индивилья, тренер из Сан-Диего. — И поднимай колени выше".

ИСКЛЮЧИ НЕГАТИВ

Если бежишь по плохой дороге, попробуй считать шаги. Когда дойдешь до 100, начни снова с 1. Это поможет отвлечься от неприятностей и вернет к удовольствию от бега.

СОЗДАЙ МАНТРУ

Главред Runner's World Дэвид Уилли говорит: бежать наперекор усталости ему помогает фраза "когтями рву землю", которую он повторяет про себя. Придумай и себе что-то ободряющее.

ЗАЖГИ СВОЙ ШАГ

Если ты начал уставать и тебе требуется встряска, представь, что ты бежишь по раскаленным углям, советует тренер Джефф Гэллоуэй. Помчишься как угорелый!

УЧИСЬ ПРЯМО НА ДОРОЖКЕ

"Ритм бега на дорожке способствует обучению", — говорит тренер Мэтт Барбоса. Во время легкой пробежки ты можешь послушать интересный подкаст.

Чему в беге ты можешь научиться у...

МЛАДЕНЦЕВ

Они стараются наступать на переднюю часть стопы. Попробуй пробежаться босиком в течение пары минут после своей обычной пробежки. Отсутствие обуви заставит тебя наступать таким же образом.

ЭМУ

Возможно, некоторые птицы разучились летать сознательно, просто предпочтя полету бег. Страус может разгоняться до 50 км/ч и делать шаги по 3–5 м длиной. Тебе, чтобы бежать быстро, тоже нужно следить за ногами — в минуту ты должен делать около 90 шагов (так считает физиотерапевт Джек Дэниэлс). Посчитай свои шаги в течение минуты и, если их будет меньше 90, сократи длину шага.

ФОРРЕСТА ГАМПА

Просто выйдя пробежаться, он пересек всю страну. Редактор Runner's World Эмби Бурфут предлагает взять это на вооружение: 1) старайся ставить себе новые цели каждую неделю и даже по ходу одной пробежки; 2) используй бег, чтобы посмотреть мир или страну. Найти календарь самых интересных забегов можно на множестве тематических сайтов в Сети.

БИЗОНА

Сильные сухожилия помогают этой тонне мяса легко брать барьеры высотой с тебя. Чтобы добиться большей прыгучести, десятиборец Брайан Клей советует повторять плиометрический набор упражнений раз или два в неделю: прыжки на ящик, прыжки на одной ноге, прыжки назад (3 подхода по 10 повторов каждый).

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Перед своей первой пробежкой тебе предстоит выполнить одно очень важное упражнение — выбрать правильные кроссовки. От этого выбора зависят твое здоровье, скорость, выносливость и — во многом — понравится ли тебе вообще бегать. Так что отнесись к этому вопросу со всей серьезностью, как и в любом другом случае, когда ищешь себе пару. Мы советуем тебе воспользоваться интеллектуальной системой подбора обуви от журнала Runner's World (ее ты найдешь тут: runnersworld.com/shoeadvisor). Пока же — вот несколько интересных моделей этого сезона для разных типов бегунов.

ADIDAS ENERGY BOOST 2.0

Как показали тесты Runner's World, эта модель обеспечивает лучший возврат энергии, чем более 800 других пар. Секрет в пружинящих свойствах подошвы из революционного материала Boost — более долговечного и менее зависимого от перепадов температуры, чем пена EVA. Кстати, на подошве ты увидишь логотип Continental. Да-да, Boost 2.0 — плод совместной работы adidas и производителя шин. Их мягкая, всепрощающая пятка — спасение для тех, кто приземляется на эту часть стопы.

NIKE FLYKNIT LUNAR 2+

Прошлое поколение Flyknit получило от Runner's World награду "выбор редакции". Эти кроссовки — удивительно легкие (226 г). Их верх не склеен из разных материалов и не сшит, а буквально связан из синтетической нити с разной толщиной в тех местах, где нужна лучшая вентиляция или, наоборот, большая поддержка. При этом подошва не такая уж тонкая — это мягкий и хорошо гасящий удары Lunarlon. Подойдут тем, кто хочет больше задействовать переднюю часть стопы.

ASICS GEL-KAYANO 20

Если у тебя избыточная пронация (как проверить это — узнаешь из рубрики Х.3.), эта пара для тебя. В выпущенной к 20-летию модели Gel-Kayano версии легендарных кроссовок ступня получает отличную поддержку и стабильность, при этом подошва снизу разделена таким образом, чтобы максимально точно передавать оптимальное давление на стопу. Кроме того, они очень комфортные: эксперты Runner's World даже описывают их словом "плюшевые".

NEW BALANCE 890V4

Созданы для тех, чья стопа не нуждается в дополнительной поддержке. Эти кроссовки дают отличную амортизацию от пятки до носка (чего не хватало прошлой версии 890-х) и очень хорошо сидят на ноге, потому что сделаны по бесшовной технологии. Они легкие (265 г), но более традиционные, чем Nike Flyknit. Это стало возможным благодаря подошве из материала REVlite, который на 25% легче EVA. Не зря они получили награду Runner's World — Best Update (за лучшую модернизацию).

REEBOK ZQUICK

У Reebok есть модификации ZQuick для силовых тренировок и спортивной ходьбы, но сейчас речь пойдет о беговой версии. Конструкция подошвы этих кроссовок "срисована" с гоночных шин и рассчитана на любителей взрывного стиля в беге. Они очень цепкие на старте и при маневрировании, чтобы ты смог входить в повороты со скоростью гоночного болида, не боясь, что сцепные качества подошвы подведут в самый неподходящий момент. Весной такая цепкость — то что нужно.

Легенда в шиповках

Возьми уроки у великого стайера прошлого.

ВЛАДИМИР КУЦ Куц появился из ниоткуда, в 26 лет с ходу став чемпионом СССР (1953 год). Уже спустя пять лет он повесил на шею две золотые медали на Олимпиаде в Мельбурне. Причем на старт забега на 10 км он вышел через день после автокатастрофы — с 12 ранами на теле. Спустя несколько дней он победил на 5 км, хотя после прошлой гонки у него появилась кровь в моче и врачи запрещали бежать. Но он всегда бежал не так, как советовали другие, — каждый раз с первого метра дистанции лидировал, не пытаясь отсиживаться за спинами. Так же он и жил: 16-летним школьником ушел на фронт, приписав себе два года, а после войны — на флот, где и начал участвовать в соревнованиях. Самоучка, в 25 лет он учился бегать заново, перейдя на технику бега на носках ног. Девизом Куца было: "Если кто-то может, то почему я не могу?" (Почему бы и тебе не повторять эту фразу, когда будет тяжело бежать?) А вот тебе в помощь и совет великого чемпиона: "Отличная техника бега — это экономные красивые движения бегуна, правильное положение рук, наиболее выгодный наклон туловища, постановка ноги на грунт на переднюю часть стопы, полное выталкивание, расслабление групп мышц, не принимающих активного участия в беге, и умение расслаблять мышцы голени и бедра во время бега в фазе полета. Приземление на переднюю часть стопы, не касаясь дорожки пяткой, — очень рациональный вид бега; но для этого надо выработать большую силу ног. Сила ног возрастает путем систематических тренировок в беге с носка, когда передняя часть стопы опирается на все пальцы ног".

ФОТО: RIAN

ГДЕ БОЛИТ?

Сперва давай развенчаем два мифа. Новые исследования показали, что бег не вреден для коленей и не приводит к инфаркту. Но это не значит, что он полностью безопасен. Воспользуйся данным руководством, чтобы распознать обычные для этого вида спорта проблемы и бегать без боли.

1

АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

ПРОБЛЕМА Твой ахилл сжимается и растягивается с каждым шагом. Слабые икры нагружают его.
ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ "Бег в горку увеличивает нагрузку на ахилловы сухожилия", — говорит Брайан Хайдершет из Центра спортивной медицины Висконсинского университета. Выбирай ровную трассу.
РЕШЕНИЕ Развивай икры: встань на ступеньку правой ногой так, чтобы пятка свисала; подними левую ногу. Привстань на цыпочки, а потом опусти пятку как можно ниже. Делай два подхода по 10–15 повторов на каждой ноге два раза в неделю.

2

СИНДРОМ ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВОГО ТРАКТА

ПРОБЛЕМА До и после тренировки ничего не беспокоит, но стоит начать бежать, как с наружной стороны коленного сустава и чуть выше появляется боль, которая проходит, если остановиться, но усиливается при беге под горку или спуске с лестницы. Скорее всего, из-за растяжения подвздошно-большеберцового тракта бедра развивается воспаление в месте его соприкосновения с коленной чашечкой.
ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Длинный шаг увеличивает нагрузку. Еще один фактор риска — стопа с избыточной пронацией, которая создает ротацию ноги внутрь.
РЕШЕНИЕ Чтобы укоротить шаг, увеличь ритм шагов на 5–10%. Пытайся не наступать со всей силы на пятки и держи колени согнутыми примерно на 20 градусов. Попроси друга снять тебя на видеокамеру, чтобы ты смог посмотреть на себя со стороны.

3

ВОСПАЛЕНИЕ НАДКОСТНИЦЫ

ПРОБЛЕМА Тупая, тянущая боль в передней части голени долго не проходит. Из-за чрезмерных перегрузок или недовосстановления мышечно-связочный аппарат не справился со своей работой и перегрузил надкостницу.
ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Слабые мышцы, недолеченные травмы (тренировки через боль), резкое увеличение нагрузок, постоянные перегрузки.
РЕШЕНИЕ Укрепи свои икроножные с помощью подъемов на мысках (как в совете про ахилл). Также попробуй прыжки на носке одной ноги (пятка не касается пола, а следующий прыжок начинается только после восстановления равновесия при приземлении), балансирование вслепую на носке одной ноги, прыжки на носке ноги по углам квадрата.

4

ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИТ

ПРОБЛЕМА Тугая и толстая подошвенная фасция поддерживает свод стопы и работает с сетью мышц на нижней части и по сторонам твоих стоп. Ты можешь чувствовать резкую боль на нижней стороне пятки, особенно по утрам.
ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ Слабые мышцы стоп нагружают подошвенную фасцию.
РЕШЕНИЕ Положи на пол полотенце, встань так, чтобы пальцы ног были на нем. А теперь пальцами ног приподними полотенце с пола (пятки не отрывай от земли). Делай каждый день по 15 минут.

5

КОЛЕНО БЕГУНА

ПРОБЛЕМА Бедренная кость поворачивается слишком сильно внутрь и давит на коленную чашечку. Тупая боль под чашечкой, особенно когда ты долго сидишь или поднимаешься по лестнице.
ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ К этому состоянию может привести бег по наклонной или неровной поверхности, а также неверно подобранная обувь.
РЕШЕНИЕ Укрепи мышцы бедра. Сложи резиновую ленту вдвое, сунь одну ступню в петлю, а другой придави ленту сверху (длину петли выбирай в зависимости от желаемого сопротивления). Отводи ногу в ленте вбок, задерживая на 2 секунды. Делай по 10 повторов на ногу и до трех подходов в день.

ДА, ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ И СИЛЬНЫМ, И ВЫНОСЛИВЫМ

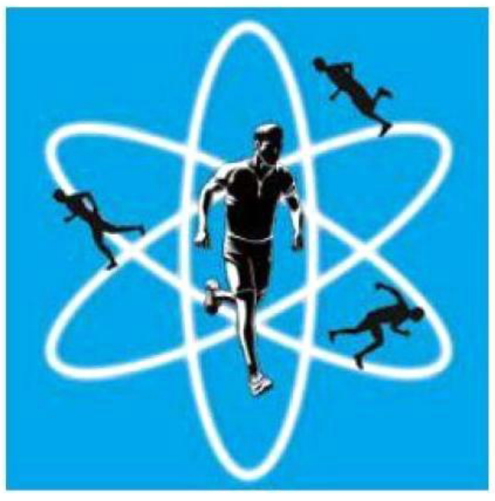
Фитнес-редактор американского Men's Health Майкл Истер дал своей подруге уговорить себя поучаствовать в полумарафоне (21 км). Правда, Майк очень не хотел терять ради этого мышечную массу. Что ж, этот рассчитанный на 5 дней тренировочный план от Рэйчел Косгроув (владелицы фитнес-клуба Results Fitness в Калифорнии) помог ему выдержать темп и не лишиться своих любимых мускулов.

НЕДЕЛЯ	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
1	Фартлек* на 3,2 км	Силовая тренировка**	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером***	Пробежка на 9,6 км
2	Фартлек на 3,2 км	Силовая тренировка	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 12 км
3	Фартлек на 4 км	Силовая тренировка	Пробежка на 4 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 14,4 км
4	Фартлек на 3,2 км	Силовая тренировка	Пробежка на 3,2 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 9,6 км
5	Фартлек на 5,6 км	Силовая тренировка	Пробежка на 5,6 км по холмам	Силовая тренировка + массаж фоам-роллером	Пробежка на 16 км
6	Фартлек на 5,6 км	Силовая тренировка	Пробежка на 5,6 км по холмам	Отдых + массаж фоам-роллером	Пробежка на 21 км

*"Фартлек" на шведском — "быстрая игра". Ты включаешь в каждый забег 3–5 интервалов в более быстром темпе, от 10 секунд до 2 минут.

**Силовая тренировка: становая тяга (5 подходов по 5 повторов); жим лежа (5 по 5); подъемы на скамью (3 по 12); подтягивания (3 по максимуму); роллауты на фитболе (3 по 8); "прогулка фермера" (2 по 40 секунд с тяжелыми весами). Отдых между сетами — 2 минуты.

***Подробнее о фоам-роллерах ищи в Сети. Там информации об этом куча.



Бег делает тебя умнее!

Отточенная память, хорошее настроение, регенерация клеток мозга. Исследования открывают все новые факты: бег положительно влияет на мозг! Вот тебе доказательства.

ФИЗИК-ЯДЕРЩИК

"Я бегаю шесть раз в неделю. Первым делом с утра, обычно в течение часа. После я чувствую прилив энергии: становлюсь более раскованным и (в положительном смысле) более агрессивным в выполнении своей работы. Бег освежает мою голову, позволяет сфокусироваться и работать более эффективно".

● **Вольфганг Кеттерле,** лауреат Нобелевской премии по физике, профессор Массачусетского технологического института

ГИК

"Для меня бег — это медитация. Бегу и кручу в голове какой-то вопрос, который не дает мне покоя. Это как в поговорке, что утро вечера мудренее, только для меня "мудренее" наступает после пробежки. Спустя какое-то время решение приходит само".

● **Биз Стоун,** один из основателей Twitter

ПИСАТЕЛЬ

"Когда я бегаю, то стараюсь не думать ни о чем конкретном. На самом деле я обычно бегаю с пустой головой. Однако время от времени что-то само приходит в мою пустую голову. Может быть, идея, которая поможет мне в работе".

● **Харуки Мураками,** писатель

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

"Бег позволяет мне шире смотреть на проблемы. Мне все равно требуется лаборатория, чтобы сделать открытие, но во время бега я могу придумать новую тему, на которую следует обратить внимание. Кроме того, бег дал мне понимание, что максимум усилий нужно прилагать как раз в тот момент, когда тебе труднее всего. Именно когда наваливается усталость, следует ускориться. Это можно применить в любых областях жизни".

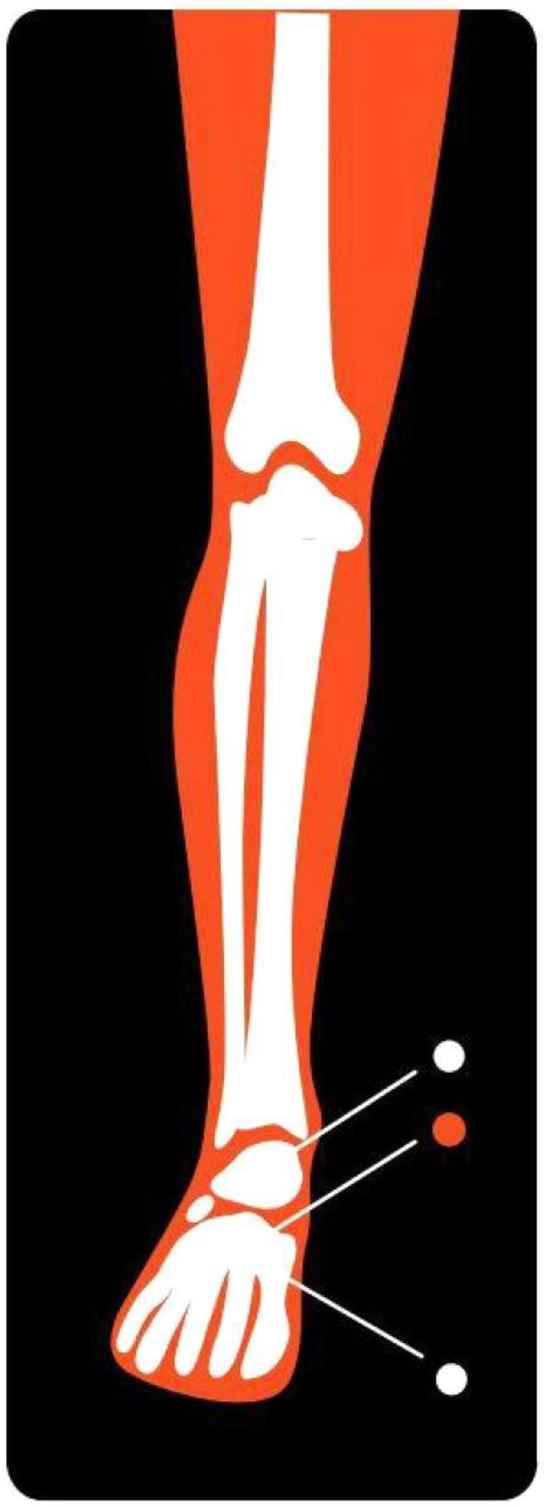
● **Сэр Джеймс Дайсон,** основатель и главный инженер компании Dyson

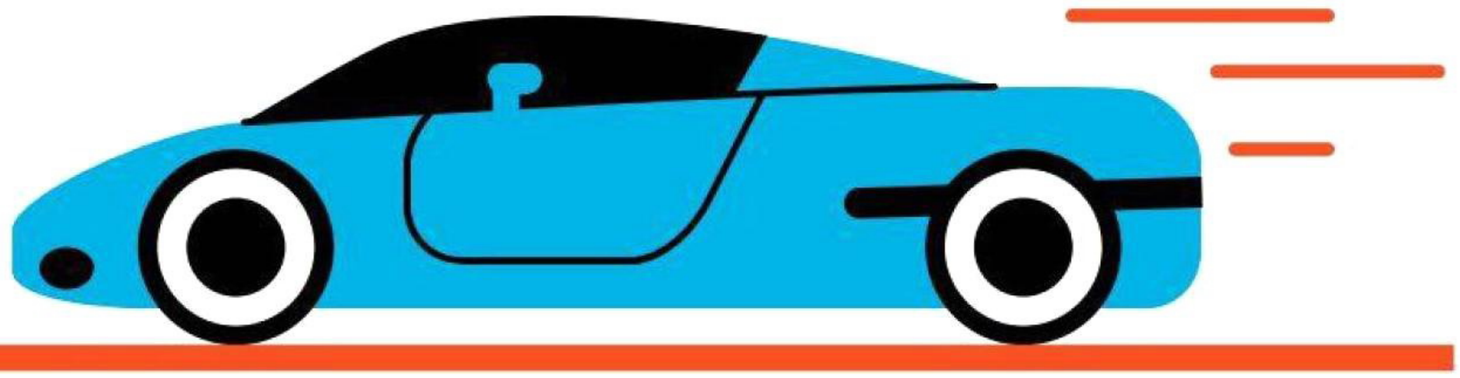
Импульс №3

ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ФАКТА В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

26

КОСТЕЙ СОСТАВЛЯЮТ СТОПУ ЧЕЛОВЕКА. КАК УБЕРЕЧЬ ЭТИ КОСТИ ОТ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ БЕГА — РЕКОМЕНДАЦИИ НА СТР. 68





$300 000

СТОИТ БУТАФОРСКАЯ ВЕРСИЯ KOENIGSEGG, НА КОТОРОЙ ГОНЯЮТ В ФИЛЬМЕ "NEED FOR SPEED: ЖАЖДА СКОРОСТИ" (ЦЕНА РЕАЛЬНОГО АВТОМОБИЛЯ — $4,6 МЛН). ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ ГЛАВНОЙ РОЛИ ААРОНЕ ПОЛЕ — МОЖНО ПОЧИТАТЬ НА СТР. 50

BOHEMIAN RHAPSODY

ГРУППЫ QUEEN — НА ПЕРВОМ МЕСТЕ В "СПИСКЕ ПЕСЕН, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС", СОГЛАСНО ОПРОСУ, ПРОВЕДЕННОМУ БРИТАНСКИМИ ПСИХОЛОГАМИ СОВМЕСТНО С МУЗЫКАЛЬНЫМ СЕРВИСОМ SPOTIFY. ПОД КАКУЮ МУЗЫКУ ПРОЩЕ СОБЛАЗНИТЬ ДЕВУШКУ — ПИШЕМ НА СТР. 56

550

ГРИВЕН — РАЗМЕР МИНИМАЛЬНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ СТИПЕНДИИ СТУДЕНТА УКРАИНСКОГО ВУЗА (СОГЛАСНО ПОСТАНОВЛЕНИЮ ОТ 1 СЕНТЯБРЯ 2012 ГОДА). ЧЕМ ПИТАТЬСЯ НА ЭТИ ДЕНЬГИ — ВАРИАНТЫ НА СТР. 62

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПИОНЕРЫ-ГОРНИСТЫ

В БЫЛЫЕ ВРЕМЕНА МОРЯКИ, ОБОГНУВШИЕ ПОД ПАРУСОМ МЫС ГОРН, ПОЛУЧАЛИ ПОЧЕТНОЕ ПРАВО НОСИТЬ ЗОЛОТУЮ СЕРЬГУ В ЛЕВОМ УХЕ И ОБЕДАТЬ, ПОЛОЖИВ ОДНУ НОГУ НА СТОЛ. НЕЛЬЗЯ СКАЗАТЬ, ЧТО НАШ АВТОР АЛЕКСАНДР ЦЫГАНКОВ ЖИЗНИ НЕ МОГ СЕБЕ ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ЭТИХ ПРИВИЛЕГИЙ, НО ВЫЯСНИТЬ, ЧЕМ ТАК ОПАСНО ЭТО МЕСТО, ОН РЕШИЛ ЛИЧНО.

ЧТО Крайняя южная точка острова Горн, архипелаг Огненная Земля, Южная Америка.

КОГДА Летом, разумеется, — с декабря по февраль.

ЗАЧЕМ Обогнуть мыс Горн для яхтсменов — все равно что забраться на Эверест для альпинистов.

КАК На самолете до Буэнос-Айреса, затем на юг, до расположенного на границе с Чили города Ушуайя.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ЦЫГАНКОВ, ФОТО: CORBIS, АЛЕКСАНДР ЦЫГАНКОВ

В детстве я занимался теннисом — бросил, потому что выбил зубы ракеткой соседскому мальчику. Занимался плаванием и даже выигрывал школьные соревнования — бросил, променяв на парусный спорт. После того как я бросил занятия парусным спортом, перестал не только плавать, но и вообще не подходил к воде лет пятнадцать.

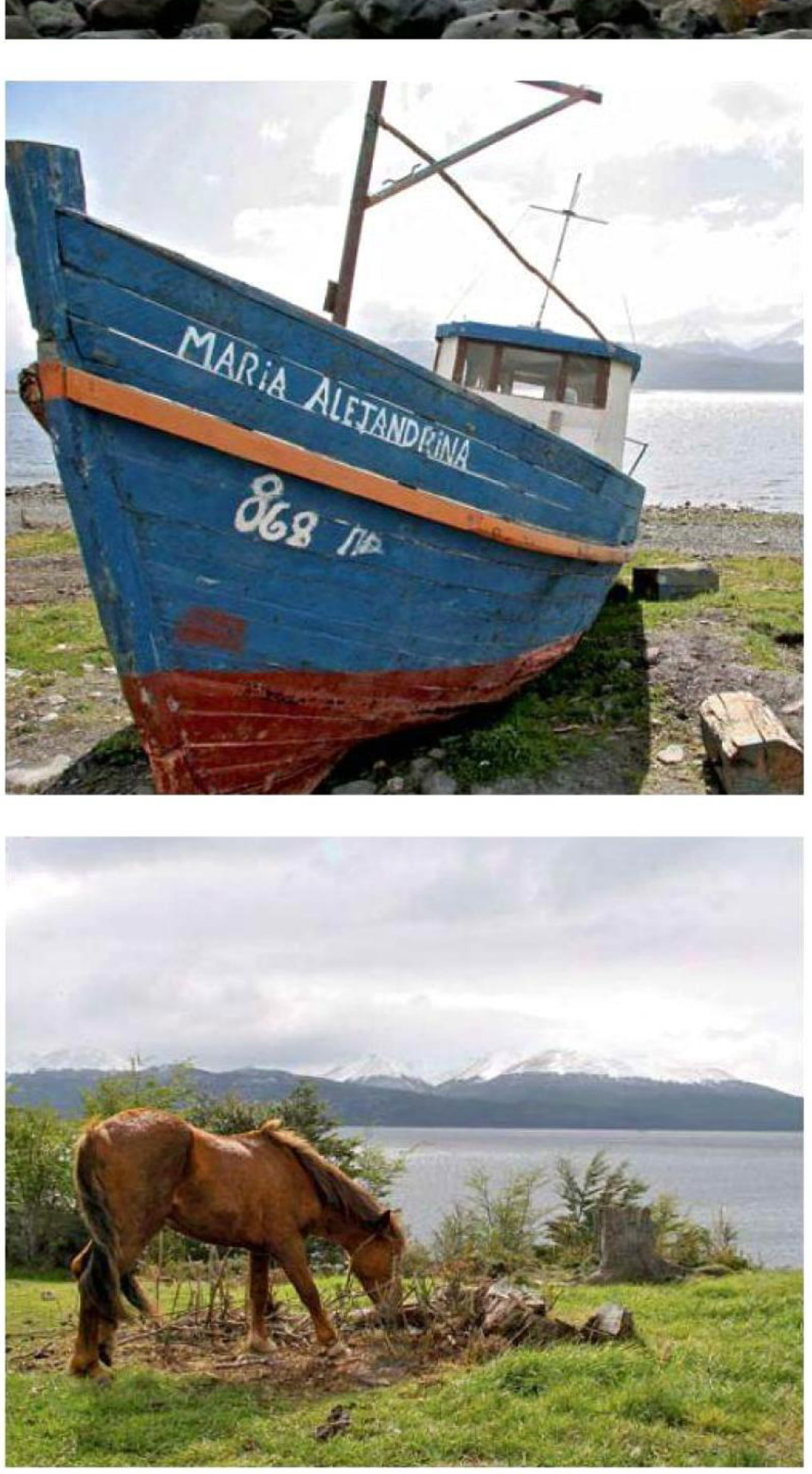
А все потому что испугался. Испугался сильно. Из-за собственной детской глупости — семилетним пацаном я вышел на крошечном “Оптимисте” в крепкий ветер и сдуру сел на подветренный борт. К тому моменту, как подошел спасательный катер, я нахлебался достаточно воды за бортом, чтобы забыть о парусном спорте на долгие годы.

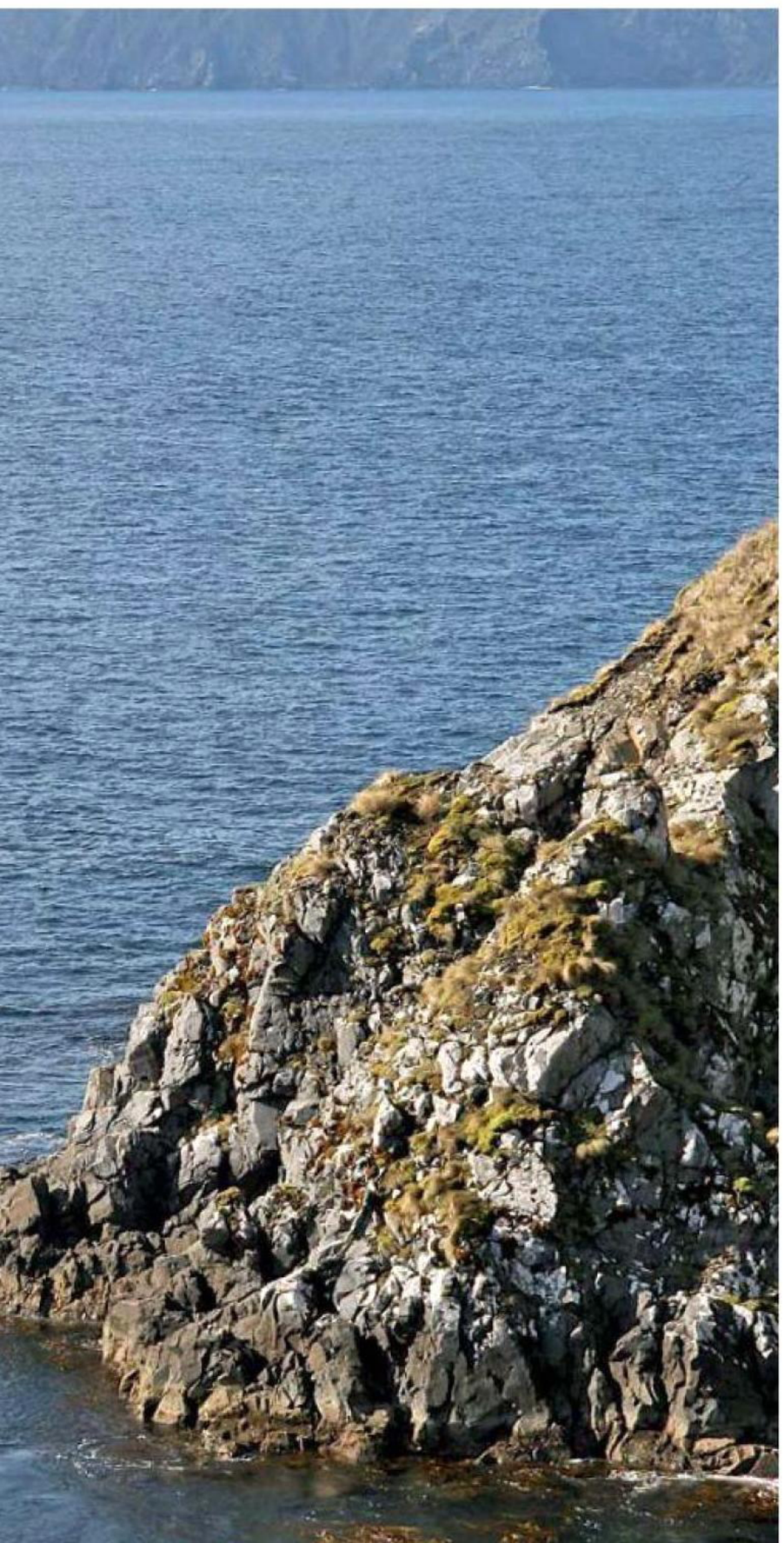
Но с собственными фобиями нужно бороться и побеждать их. А поскольку легкие пути — не для нас, было принято решение снова привыкать к воде в одном из самых эффектных мест на планете и обогнуть под парусом мыс Горн с командой таких же безрассудных друзей.

Горн не зря заслужил свою славу. Место с самым непредсказуемым климатом погубило немало кораблей и забрало сотни, а может, и тысячи жизней. Сейчас, с открытием Панамского канала, поток поутих. Большинство туристов делает это на больших круизных кораблях, в каюте с балконом и полным сервисом. Пройти же этот маршрут под парусом желающих находится всего около 50 человек в год. У нас будет именно так. Только под парусом, только хардкор!

За полгода я прошерстил Интернет и нашел чилийского капитана, согласного принять на борт шестерых украинских морских волчат. Капитан обещал управиться с путешествием за неделю и предлагал в нагрузку вторую неделю на хождение между местными айсбергами, но мы не повелись — одного Горна для первого раза должно быть достаточно.

Мы запаслись непромокаемыми куртками, таблетками от укачивания, майками с дурацкой надписью “Осенью все птицы летят на йух!” и отправились на край земли.





Все пошло криво с самого начала — в Ушуайю мы добирались частями после долгой ругани с двумя авиакомпаниями и выяснения, из-за какой именно мы опоздали на рейс. И пока одна часть группы ела мясо с вином и танцевала танго в Буэнос-Айресе, вторая уже осваивалась в самом южном городе земли.

Некогда пришедшая в упадок Ушуайя в последние десятилетия переживает подъем — слава самого южного города планеты притягивает сюда туристов со всего света. Туристы пьют местное вкусное пиво, едят крабов, которые здесь дешевле, чем помидоры, наслаждаются видами "края земли" и ожидают посадки на корабли, стартующие отсюда, чтобы отправиться в экспедиции в Антарктику. Билеты распродают по 10–20 тысяч долларов на несколько лет вперед, и от желающих нет отбоя.

ИСТОРИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Координаты мыса Горн: 55 градусов 58 минут южной широты и 67 градусов 17 минут западной долготы. К пионерской трубе название не имеет никакого отношения. Мыс назван в честь голландского города Хорн, а с испанского переводится как "мыс печей".

Вопреки распространенному мнению, Горн не является самой южной точкой Южной Америки. Самая южная материковая точка — полуостров Брансуик. А в 100 км к югу от Горна есть еще и группа островов Диего-Рамирес, которые портят Горну статистику, но все предпочитают закрывать на это глаза.

Мы встречаемся с угрюмым капитаном, который слабо говорит по-английски, и отправляемся прямиком устраиваться на работу. Отныне мы не коммерческие туристы, а команда. (Туристов чилийским яхтам брать запрещено, однако путем нехитрых манипуляций этот запрет можно обойти.)

Закупаем продукты, консервы, воду и много-много аргентинского вина, чтобы скрасить тяготы и лишения в пути. Светит ласковое южноамериканское солнце, и мы медленно и торжественно отчаливаем. Первый переход — около шести часов хода до чилийского городка Пуэрто-Уильямса.

За первую часть пути была выпита треть запаса веселого аргентинского вина, и жизнь наладилась. Погода же решила компенсировать все плюсы местного алкоголя и стремительно стала портиться. Уже совсем скоро нашу тридцатифутовую посудину начали накрывать ледяные волны, а ветер вовсю гонял стаи туч. Одному из наших пришла в голову гениальная идея отлить прямо за борт, и он пошел на нос реализовывать давнюю мечту. Капитана же это несколько разочаровало, и писающему мальчику была прочитана краткая научная лекция о возможностях человеческого организма в условиях погружения в ледяную воду и о вреде алкоголя. До Пуэрто-Уильямса мы добрались уже затемно, и многие с грустью вспомнили о горячей ванне дома.

На следующее утро консилиум из капитана и его помощника постановил выгрузить на сушу или весь алкоголь, или весь алкоголь вместе с нами. Все выбрали первый вариант, и на ближайшие несколько дней был объявлен сухой закон на борту. Вытаскивать из воды друг друга никому не хотелось. Возникло желание поскорее этот трип закончить.

Однако вышла заминка — местная служба вывесила синий флаг и не выпускала никакие корабли, несмотря на то что погода была прекрасной. Думая, что нас жестоко обманывают, мы пошли ругаться. Но береговая служба быстро доказала недалеким новичкам, что неспроста здесь за последние годы наставили несколько метеостанций, и объяснила, почему, собственно, этот регион считается одним из самых опасных в мире. Погода здесь меняется резко и абсолютно непредсказуемо. И если сейчас светит солнце, то через два часа может налететь антарктический ветер и будет

бушевать жестокий шторм. Метеостанции показывали, что дело — дрянь. Значит, нам предстоит еще как минимум день-два искать развлечения здесь и вглядываться вдаль в надежде увидеть, что флаг, запрещающий выход, наконец убран.

Пуэрто-Уильямс — крохотный чилийский городок-военная база, которому не хватило желания или прыти объявить себя самым южным городом земли, хотя он находится южнее Ушуайи. В результате в Ушуайе — большая туристическая тусовка, а в Пуэрто-Уильямсе из всех развлечений — магазин с непонятно как там оказавшейся паленой херсонской водкой, дискотека "Экстазис", расположенная в металлическом гараже на три машины, собаки, кошки, дети и колоритные алкоголики.

За два дня унылого ожидания мы настолько успели надоесть капитану, что он был готов самостоятельно решить все вопросы с разрешением на выход в море. Но этого делать не пришлось — флаг спустили, и нам дали добро на выход. Погода не планировала налаживаться, поэтому капитан решил весь оставшийся путь идти в ускоренном режиме, чтобы не попасть в очередной шторм и, что наверняка было для него главнее, поскорее избавиться от нас.

Ночевка на борту яхты в проливе Дрейка — это как попасть в центрифугу, которой управляет генератор случайных чисел или женская логика. Куда тебя качнет в следующий момент — абсолютно неизвестно. Нет ни бортовой, ни килевой качки, есть хаотические передвижения в пространстве. Три океана, встречающихся здесь, никак не могут определиться, чья волна важнее, и яхте достается от всех трех.

Шли мы быстрее графика, и уже на подходе к самому мысу нам пришлось вылезти на палубу поваляться и подышать воздухом, чтобы не вернуть всю еду предыдущих дней обратно. Как тест профпригодности вестибулярного аппарата — нет места лучше на свете, чем Горн. В таком горизонтальном положении на палубе мы и встретили цель нашего пути. Погода сжалилась, и волна отступила. Причалить нельзя, но мы умеем убеждать. Еще полчаса пререканий с капитаном, уговоров и обещаний физической расправы с обеих сторон — и мы грузимся в надувную лодку, чтобы высадиться на берег.

Там нас встречают немногословные смотрители — на острове нет дере-

ЧТОБ ДВА РАЗА НЕ ВСТАВАТЬ

Раз уж судьба забросила тебя в такую даль, как Огненная Земля и мыс Горн, то грех ограничиваться всего одним пунктом программы. При желании в этом регионе можно найти еще много интересного.

БУЭНОС-АЙРЕС

Наверняка путь в Южную Америку будет проходить через этот город — самый европейский из южноамериканских городов. У гедонистов есть шанс вдоволь насладиться мясом, вином и танго. Культурные же личности могут посетить памятник Шевченко (Тарасу, а не Андрею).

ЛЕДНИК ПЕРИТО-МОРЕНО

Лететь из Ушуайи придется в городок Эль-Калафате и оттуда еще добираться до ледника на машине или на автобусе. Но путь стоит того — гигантский массив ярко-синего льда спускается в залив и периодически с грохотом обрушивается в воду. За падениями и треском можно наблюдать с суши либо с корабля.

АНТАРКТИКА

Слетать самолетом на день-два или отправиться в круиз на несколько недель — все зависит от количества времени и толщины кошелька. Айсберги, пингвины и морская болезнь прилагаются. А для тех, у кого жизнь совсем удалась, есть возможность добраться до Южного полюса и провести там недельку со всеми удобствами всего лишь за $50 тыс.

ФОЛКЛЕНДСКИЕ ОСТРОВА

В Аргентине не вздумай называть их так. Islas Malvinas — и никак иначе! Аргентинцы до сих пор болезненно воспринимают события Фолклендской войны 1982 года. Англичане же запретили на островах все испанские названия. Договариваться и получать визу придется заранее.

ТОРРЕС-ДЕЛЬ-ПАЙНЕ

Дикий, но симпатичный крайний юг Чили — высочайшие горные пики, первозданная природа и виды, от которых разглаживаются морщины на лице.

вьев, зато чилийские ВМС держат маяк и часовню, а дощатая тропинка ведет к мемориалу погибшим при попытке обойти мыс. Нам повезло — почти 300 дней в году здесь идет дождь или снег, а ветры могут достигать 100 км/ч. Сделав пару снимков на монументе в виде альбатроса и нацарапав для потомков слово из трех букв, мы возвращаемся на яхту.

Обратный путь проходил уже гораздо спокойнее — цель достигнута, а на остальное не обращаешь внимания. Женщины на радостях решили приготовить царский обед и сварить суп, потому что консервированные полуфабрикаты всех порядком достали. Капитан расслабился, спустил парус, поставил автопилот, врубил двигатель и отправился спать. Некоторое время все пытались приманить дельфинов, резвившихся рядом, но они оказались гордыми тварями и консервами из тунца не впечатлились. Уставшие и довольные, все отправились спать, и только один из наших, Леха, решил остаться на палубе.

Через некоторое время его смутило то, что яхта почему-то направляется прямиком в скалу, и он сообщил об этом капитану. Тот отмахнулся, сказав, что яхта идет автопилотом по GPS-маршруту, послал Леху лесом и опять погрузился в сон. Траектория не поменялась — мы шли прямиком на камни. Еще через минуту Леха снова вежливо напомнил капитану о расхождениях показаний приборов с суровой реальностью. На что был послан лесом во второй раз. Однако Леха не унимался, схватил капитана, вытащил на палубу, показал пальцем на скалу, что была уже в двадцати метрах от нашего носа, и заорал на международном языке: “Эээээээ! Бдыщь!” Капитан мгновенно проснулся, заорал “Эээээээ! Бдыщь!” в ответ и резко крутанул руль. Мы прошли мимо. И весь оставшийся путь думали о том, какое досадное самоубийство могло бы произойти: пройти под парусом одно из самых опасных мест на Земле и потом банально убиться о камни во сне, понадеявшись на электронику.

В Пуэрто-Уильямсе местные ВМС проверили по GPS факт прохождения Горна и выдали бумагу о том, что мыс был нами покорен. Не подарочный сертификат с бантиками, а настоящий официальный документ. Вместе с сертификатом нам вернули и весь задержанный алкоголь. И последние пять часов до Ушуайи мы праздновали как настоящие моряки, которые теперь совершенно официально могут не вставать в присутствии королевы и носить серьгу в ухе.

Расставание с капитаном было вежливым и коротким. А после того как мы сошли на земную твердь, еще неделю комнаты в отелях ходили у меня ходуном — вестибулярный аппарат привык к неделе хаотичных передвижений и требовал продолжения банкета. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

МЕЖДУ РУК БОЛТАЕТСЯ

За зиму надоел пропахший потом зал? Радуйся, мы подготовили для тебя серию публикаций про тренировки на свежем воздухе. Начнем с 28 упражнений на турнике для атлетов любого уровня — от “полотенчика” до “эксперта”.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Нет денег на фитнес-клуб? В твоей хрущевке проживает 12 человек? Это еще не повод опустить худые, как плети, руки вдоль жирного кора. Практически в каждом дворе есть турник, а если нет — ты можешь поставить его с помощью друзей. Подтягиваясь, ты нагружаешь все мышцы туловища: широчайшие, грудные, трапециевидные, дельтовидные, бицепсы и трицепсы. Реальная, функциональная сила, которую дают подтягивания, — это надежный фундамент, на котором одно удовольствие строить большое мощное тело.

Более того, подтягивания — это настоящий царь всех упражнений с собственным весом. Они позволяют тренироваться не только эффективно, но и крайне разнообразно. Зная и умея пользоваться перекладиной, можно усилить эффект от любой тренировочной программы, какие бы цели она ни преследовала — от жиросжигания до развития координации.

Хочешь правильно и много подтягиваться? Держи базовый набор упражнений на перекладине (который разбит на 3 группы по уровню сложности), набор вспомогательных движений, а также конструктор экспресс-тренировок.

ТЯНИ ЛЯМКУ

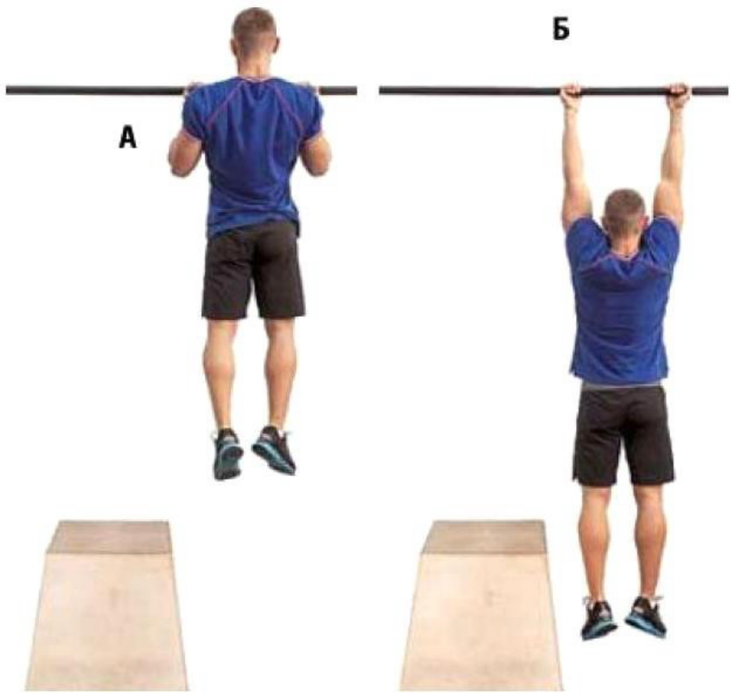
В качестве дополнения к турнику советуем обзавестись кистевыми ремнями. Они станут тебе верным помощником, когда пальцы начнут уставать раньше, чем мышцы спины или живота. Подойдут обычные кистевые ремни, которые можно найти в любом спортивном магазине. Помимо этого, при желании можешь запастись еще весовым жилетом. Его можно будет надевать на себя во время тренировки, что намного удобнее, чем гантель между коленей или диск на поясе.

1. НАЧИНАЮЩИМ

Для тех, кто способен на турнике только повиснуть. Упражнения стоят по мере возрастания сложности. По ходу проверяй, можешь ли подтянуться обратным хватом хотя бы два раза. Когда сможешь — переходи к чередованию тренировок для салаг с занятиями, на которых ты подтягиваешься обратным и прямым хватом в режиме "мало повторов — много подходов".

1. Негативные подтягивания

Поставь под турник табуретку (предусмотрительно захвати ее из дома). Залезь на возвышение и, взявшись за турник обратным хватом, сойди с табуретки, не разгибая рук (А). Теперь плавно, отсчитывая про себя 8 счетов, опустись на прямые руки (Б). Вновь залезь на возвышение и повтори.



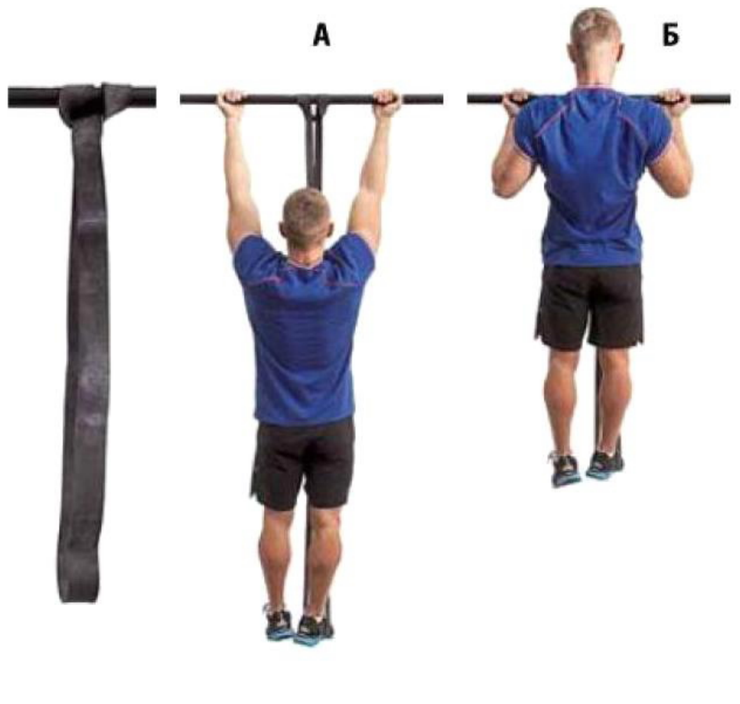
2. Прыжковые подтягивания

Встань под турником, подняв руки в направлении перекладины (А). Подпрыгни и схватись в прыжке за турник согнутыми в локтях руками (Б). Плавно выпрями верхние конечности, отпусти перекладину и повтори, вновь начав с прыжка.

Важно Постепенно прыгай все ниже и все больше усилий прикладывай руками, чтобы занять исходное положение.

3. Подтягивания с резиной сверху

Повесь на турник резиновый амортизатор, как показано на фото. Возьмись за перекладину обратным хватом, а ногой упрись в петлю амортизатора (А). Пользуясь помощью со стороны резинки, подтянись (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



2. ОПЫТНЫМ

Это обычные подтягивания во всевозможных вариациях. Их стоит осваивать, если ты можешь подтянуться 8–10 раз прямым хватом. В идеале хорошо бы привести свои показатели к 25–30 повторам в каждом упражнении, прежде чем переходить к занятиям для экспертов. Упражнения, как обычно, расставлены в порядке возрастания сложности.

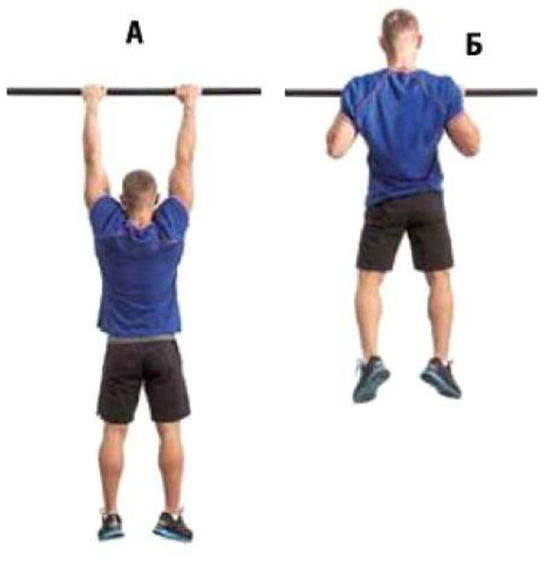
1. Подтягивания обратным хватом

Повисни на перекладине, хват ладонями на себя. Взгляд направь вверх, чуть прогнись в грудном отделе позвоночника (А). Подтянись, согнув руки так, чтобы подбородок поднялся чуть выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Важно Регулярное выполнение этого упражнения является проверенной профилактикой травм плечевых суставов.

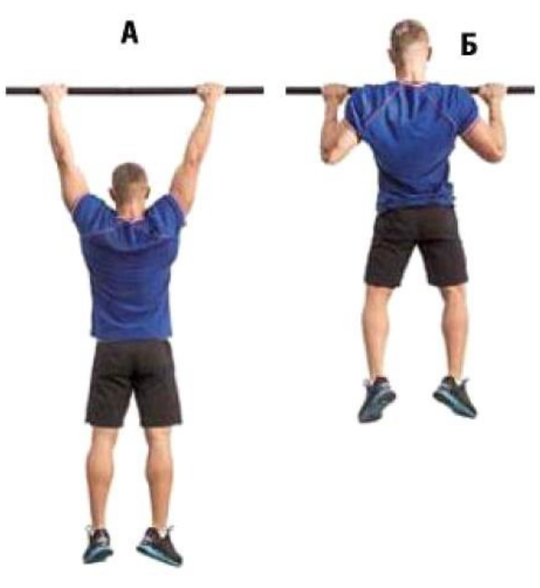
2. Подтягивания прямым хватом

Хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх (А). Сгибая руки в локтях, подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



3. Подтягивания широким хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч (А). Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться турника верхней частью груди (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



4. Подтягивания разнохватом

Возьмись за перекладину разнохватом — ладонь одной руки направлена на себя, а ладонь другой — от себя. Выпрями руки, прогнись в грудном отделе и направь взгляд на турник (А). Сгибая руки, подтянись как можно выше (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Важно На каждом подходе меняй положение рук, чтобы создавать равномерную нагрузку на спину.

ФОТО: АНДРЕЙ БУНДИН, GETTY/FOTOBANK

СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ

Вот тебе пример экспресс-тренировок на турнике.

- Если ничем больше не занимаешься, работай по такой схеме 4 раза в неделю.
- Если ходишь в зал, то достаточно двух раз в качестве разминки перед работой с тяжестями.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ В описании тренировок используется пометка "МАКС", которая означает "Выполни максимум подходов".

НАЧИНАЮЩИЙ	ОПЫТНЫЙ	ЭКСПЕРТ
1. Негативные подтягивания 6*3	**1.** Подтягивания широким хватом 4*10	**1.** Подтягивания с хлопком 10*3
2. Прыжковые подтягивания 5*6-10	**2.** Подтягивания прямым хватом 3*8	**2.** Круговые подтягивания 3*5
3. Подъем коленей в висе 3*15-20	**3.** Подтягивания разнохватом 1-2*МАКС	**3.** Подтягивания с 3 паузами 3*3
4. Маятник 2*10-15	**4.** Подъем коленей + выход в уголок 3*МАКС	**4.** Подтягивания на одной руке с полотенцем 2*МАКС
5. Вис на двух руках 2*МАКС	**5.** Перехваты в висе 3*МАКС	**5.** Подъем прямых ног к перекладине 3*МАКС
	6. Пальцевые подтягивания 2*МАКС	**6.** Циркуль 3*МАКС
		7. Вис на одной руке 2*МАКС

КОММЕНТАРИЙ Если ты новичок, тебе не стоит придумывать ничего особенного, просто следуй тому, что предлагаем мы (уровень "Начинающий"). Если же ты тренируешься давно, то у тебя есть альтернатива предложенным нами экспресс-тренировкам уровня "Опытный" и "Эксперт". Ты можешь сам составить программу из полного списка упражнений. Делается это так: сначала выполни простое упражнение в качестве специальной разминки. Затем поработай над элементом, который ты пытаешься освоить или показатели в котором хочешь улучшить (1–2 упражнения). После этого сделай любой вариант подтягиваний, создавая акцент на выносливости. И закончи тренировку упражнениями на кор и хват.

МН Не пропусти! В июньском номере мы расскажем тебе, как с максимальной отдачей заниматься на брусьях и горизонтальной лестнице.

Men's Health
ПОДПИСКА
ТЕЛЕФОН: (044) 390-58-66

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.
2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:

- по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
- по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
- по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Украина
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539
ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс .....Область .....
Город .....
Дом..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. *Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: СТАНДАРТ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	120,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	240,00 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: МИНИ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	76,80 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	153,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины. В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине. При получении заявки и оплаты до 10 числа доставка журналов осуществляется со следующего месяца.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ
WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*
WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"

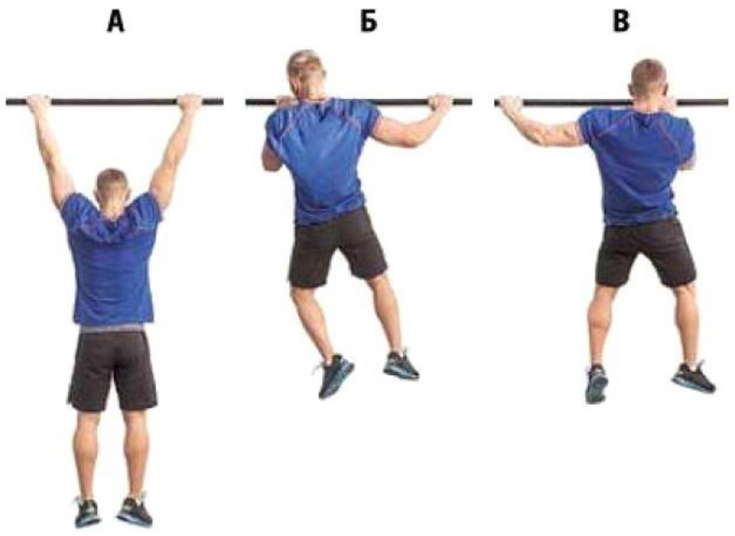
- 91526 (формат журнала: стандарт)
- 95090 (формат журнала: мини)

3. ЭКСПЕРТАМ

На перекладине ты чувствуешь себя как дома? Пора усложнить программу. Этот блок решает сразу несколько разных тренировочных задач, развивая не только силу и выносливость, но и сердечно-сосудистую систему, а также координацию.

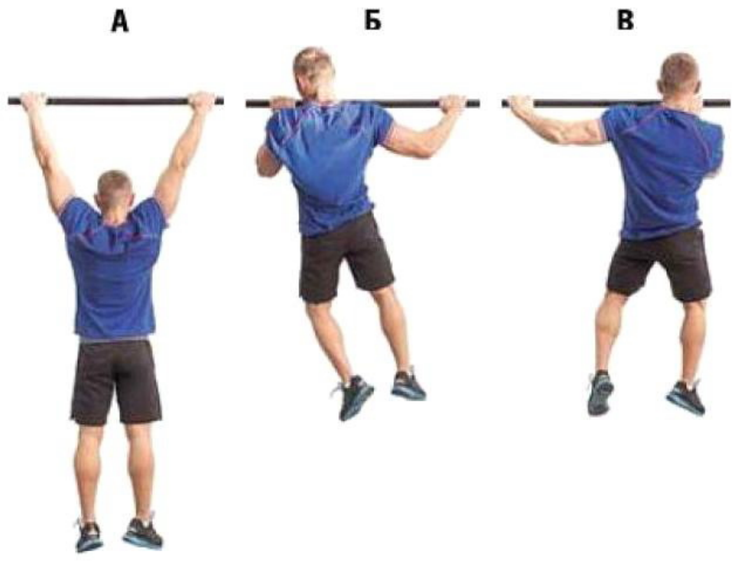
1. Диагональные подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом сверху (А). Теперь подтянись, одновременно смещаясь влево так, чтобы подбородок поравнялся с кистью левой руки (Б). Вернись в исходное положение и повтори в другую сторону (В). Это был 1 повтор.



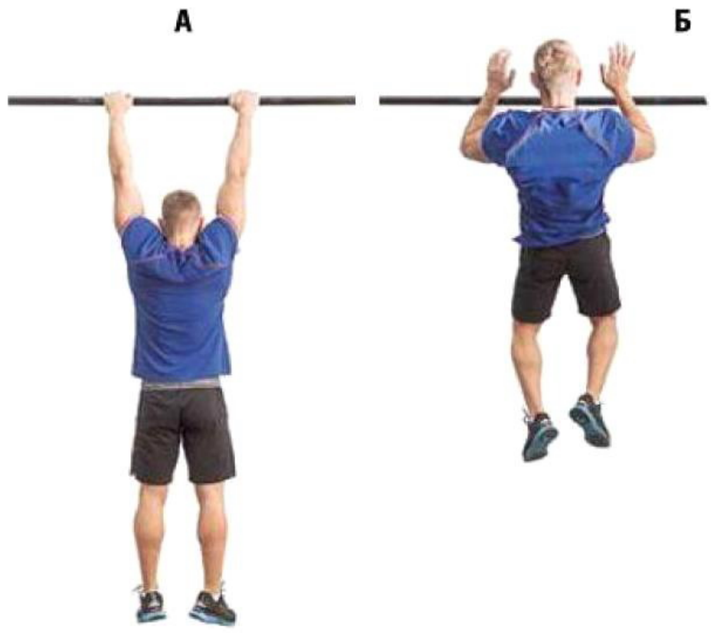
2. Круговые подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом (А). Подтянись к левой руке (Б). Теперь, не опускаясь, перемести тело вправо — к правой руке (В). Опустись на прямые руки, вернувшись в исходное положение. После этого попробуй выполнить упражнение в обратном порядке: сначала к правой руке, а затем уже к левой. За 1 повтор считай блок из 2 подтягиваний: по часовой и против часовой стрелки.



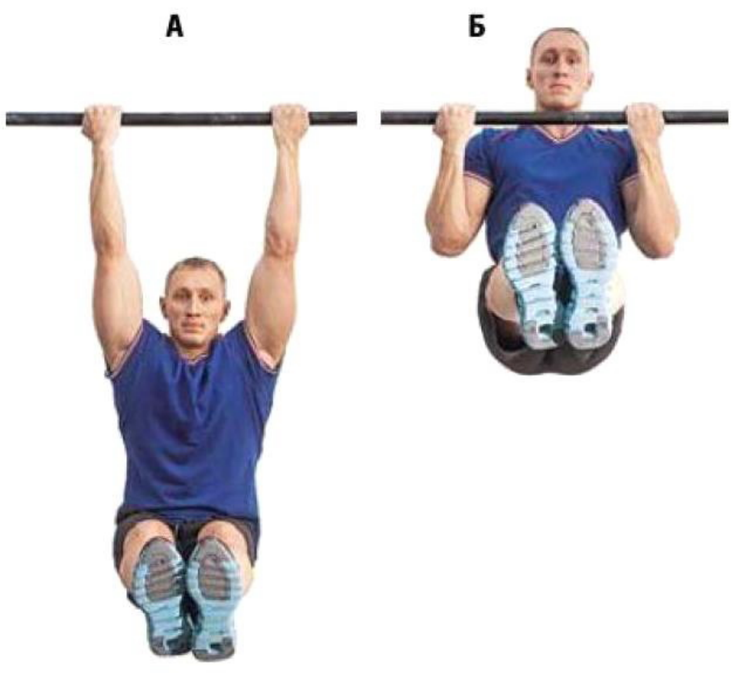
3. Подтягивания с хлопком

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху на ширине плеч (А). Мощно подтянись так, чтобы на долю секунды зависнуть в воздухе и хлопнуть в ладоши над перекладиной (Б). Быстро верни руки на перекладину, прими исходное положение и повтори.



6. Подтягивания с уголком

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Подними чуть согнутые в коленях ноги до параллели с полом — это исходное положение (А). Согни руки в локтях и подтянись, сохраняя положение ног (Б). Плавно вернись в исходную позицию и повтори.



7. Подтягивания с полотенцем

Обмотай перекладину полотенцем. Возьмись за нее хватом сверху на ширине плеч и повисни на прямых руках (А). Согни руки в локтях и подтянись так, чтобы подбородок оказался выше перекладины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Важно Чем больше слоев полотенца будет на грифе, тем сложнее станет упражнение.

8. Подтягивания на полотенце

Сверни полотенце в трубочку и перекинь его через перекладину. Возьмись за оба конца полотенца и повисни, выпрямив руки (А). Подтянись как можно выше (Б), вернись в исходное положение и повтори.

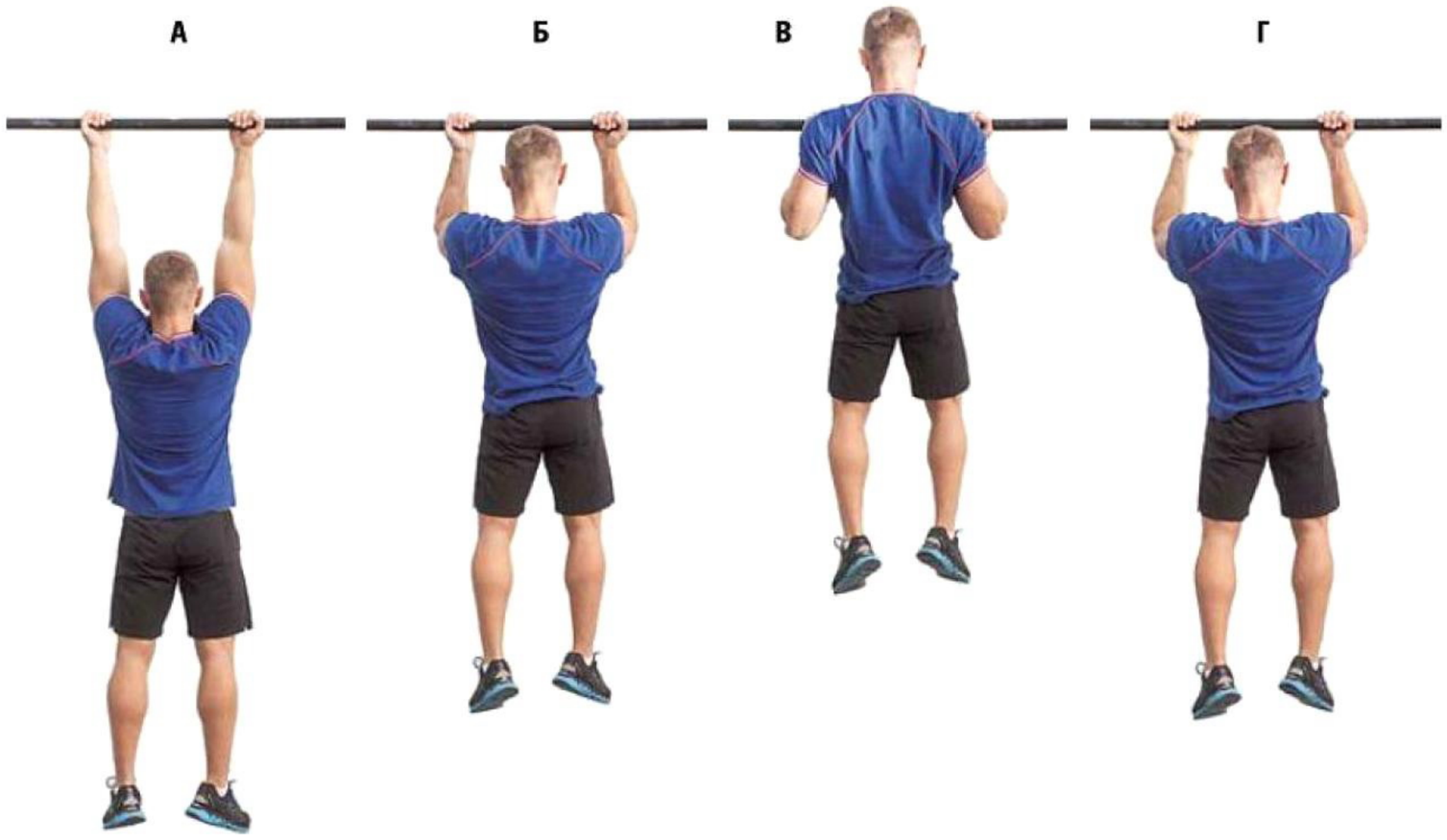
Важно Усложнить упражнение можно, используя сразу два полотенца — по одному для каждой руки.

4. Подтягивания с резиной снизу

Прикрепи резину к поясу и к любой неподвижной опоре на полу — гантели, крюку (или попроси приятеля наступить на амортизатор). Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (А). Согнув руки, подтянись, преодолевая сопротивление резины (Б). Плавно, не позволяя амортизатору дергать тебя вниз, вернись в исходное положение и повтори.

5. Подтягивания с 3 паузами

Возьмись за перекладину обратным хватом на ширине плеч и повисни на прямых руках (А). Согни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и задержись в этом положении на 2 счета (Б). Теперь подтянись до конца и задержись в верхней точке на 2 счета (В). Разогни руки до прямого угла между плечами и предплечьями и вновь зафиксируй это положение на 2 счета (Г). Вернись в исходную позицию — это 1 повтор.



9. Подтягивания на одной руке с помощью другой

Возьмись за перекладину правой рукой, как на обратном хвате, а левой — как на подтягиваниях широким хватом (А). Подтянись, стараясь в основном пользоваться правой рукой (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов, отдохни и смени руки.

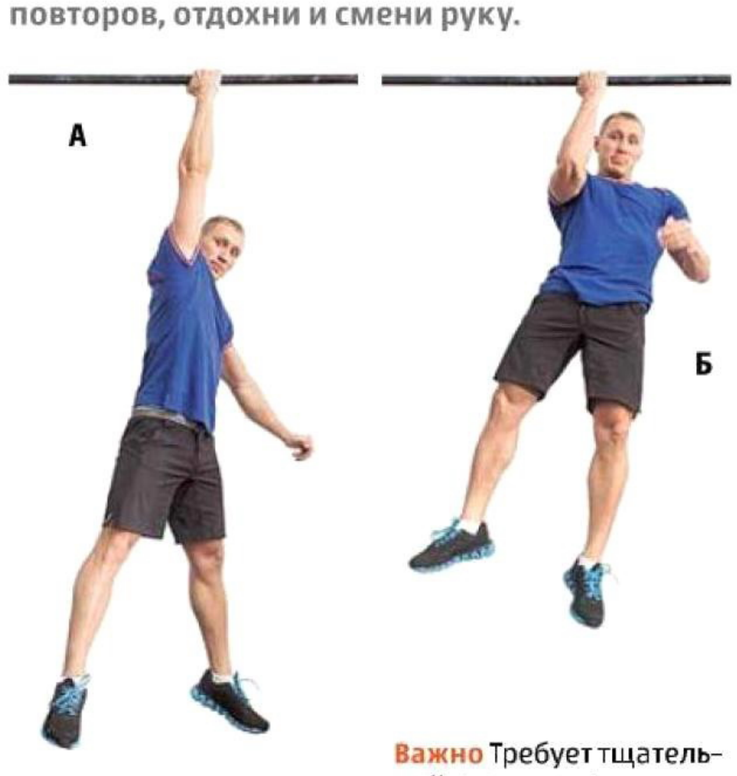
Важно Чем дальше будет расположена вспомогательная рука, тем сложнее упражнение, и наоборот.

10. Подтягивания на одной руке с полотенцем

Перекинь через перекладину полотенце, свернутое в трубочку. Правой рукой возьмись за перекладину обратным хватом, а левой — за концы полотенца (А). Стараясь пользоваться только правой рукой, подтянись (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов, отдохни и смени руки.

11. Подтягивания на одной руке

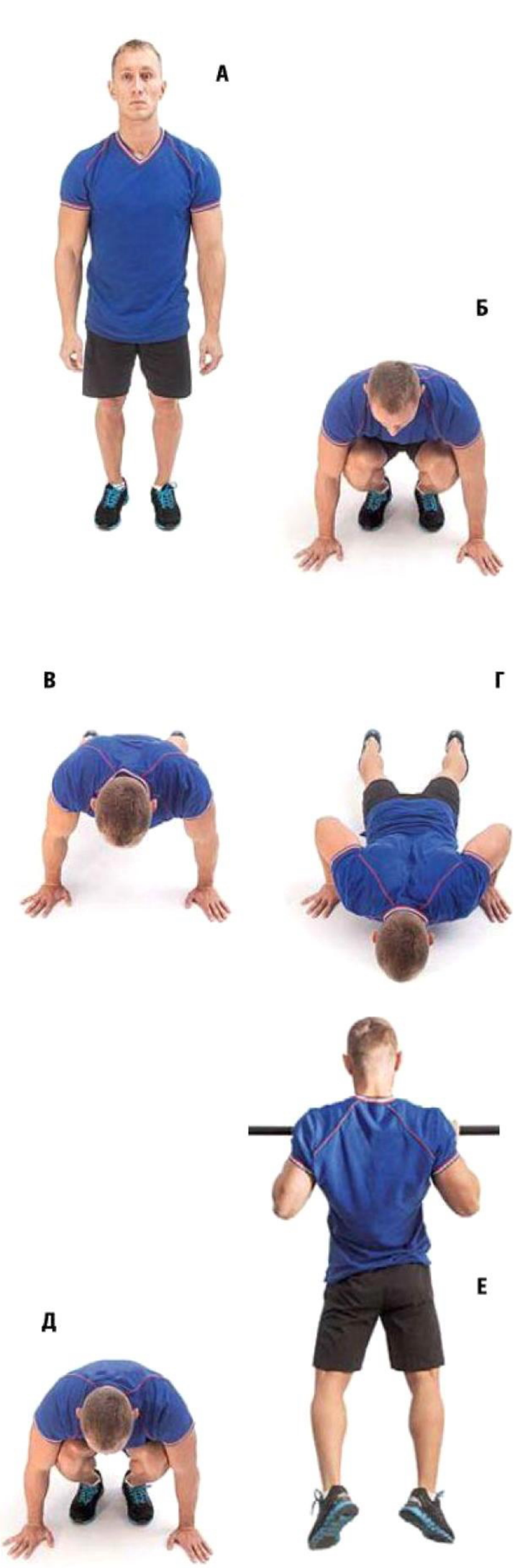
Это, пожалуй, самый сложный вариант подтягиваний. Его ты можешь начать штурмовать только в случае филигранного владения всеми описанными выше упражнениями. Повисни на перекладине, взявшись за нее правой рукой обратным хватом. Свободную руку держи у груди или в стороне — как тебе удобно (А). Согни руку в локте и подтянись (Б). Вернись в исходное положение и повтори, если сможешь. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.



Важно Требует тщательной разминки!

12. Берпи с подтягиваниями

Данное упражнение не только развивает ловкость, но и повышает выносливость, а также может служить отличным способом увеличения метаболического отклика от тренировки. Встань под перекладиной, ноги на ширине плеч, руки опущены по сторонам (А). Сядь на корточки, поставив ладони на пол (Б). Прыжком прими положение упора лежа (В). Сделай одно отжимание (Г). Прыжком вернись в положение на корточках (Д). Подпрыгни и, схватившись за перекладину, подтянись (Е). Выпрями руки и мягко спрыгни на землю. Это был 1 повтор.



ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ими ты будешь заканчивать каждую тренировку. Упражнения в обоих блоках расставлены по нарастанию сложности.

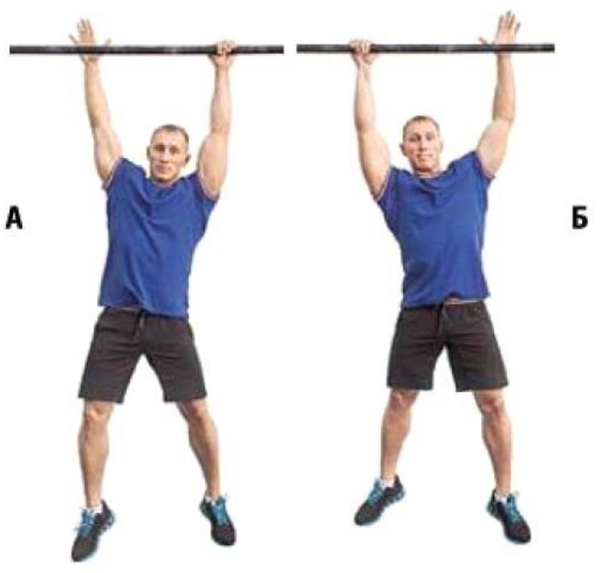
1. ХВАТ Так ты будешь тренировать мышцы предплечий, усиливая цепкость рук. Чем крепче твои пальцы, тем больше подтягиваний и других элементов ты способен сделать.

1. Вис на двух руках

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ширина может быть произвольной — чем шире хват, тем сложнее будет упражнение. Теперь, стараясь не расслаблять мышцы, стабилизирующие поясничный отдел позвоночника, виси в этом положении так долго, как сможешь. Не задерживай дыхание.

2. Перехваты в висе

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху примерно на ширине плеч или несколько больше. Поочередно на долю секунды разжимай то правую (А), то левую руку (Б), оставаясь висеть лишь на одной. Без остановки перехватывай турник так долго, как сможешь.

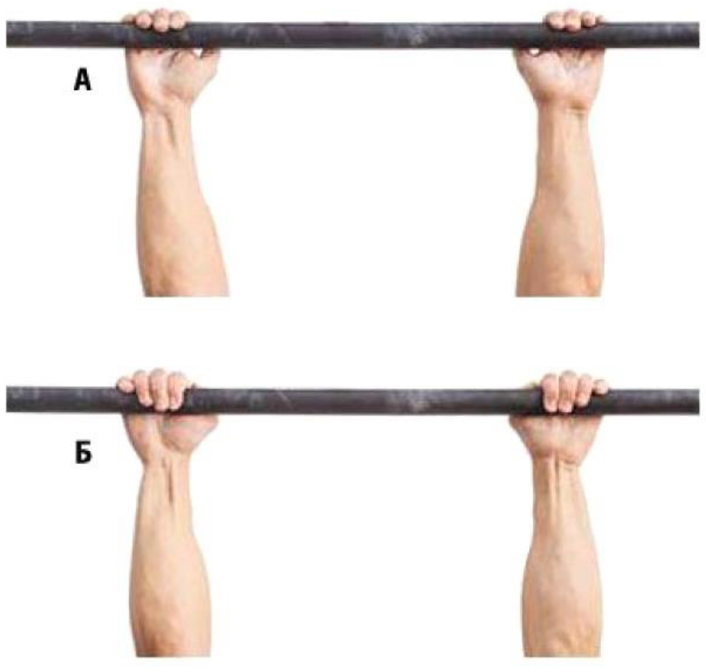


3. Вис на одной руке

Встань под перекладину так, чтобы твой взгляд был направлен вдоль снаряда. Если ты встанешь как обычно — взгляд направлен поперек турника, — в начале виса тебя начнет сильно крутить. Возьмись за перекладину одной рукой и аккуратно повисни. Вторую руку держи так, как тебе удобно, — обычно ее стараются на пояс, отводят в сторону или прижимают к груди. Задержись в этом положении так долго, как сможешь. Отдохнув, смени руку.

4. Пальцевые подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее прямыми руками хватом сверху. Немного расслабь кисть так, чтобы она была максимально открыта, но ты не срывался с перекладины (А). Теперь, не сгибая рук в локтях, с силой сожми кисть, немного поднявшись только за счет усилия мышц кисти (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.



2. КОР Участие этих мышц в подтягиваниях не очевидно, но попробуй потренировать их с помощью приведенных ниже упражнений, и ты станешь гораздо быстрее прогрессировать на перекладине.

1. Подъем коленей в висе

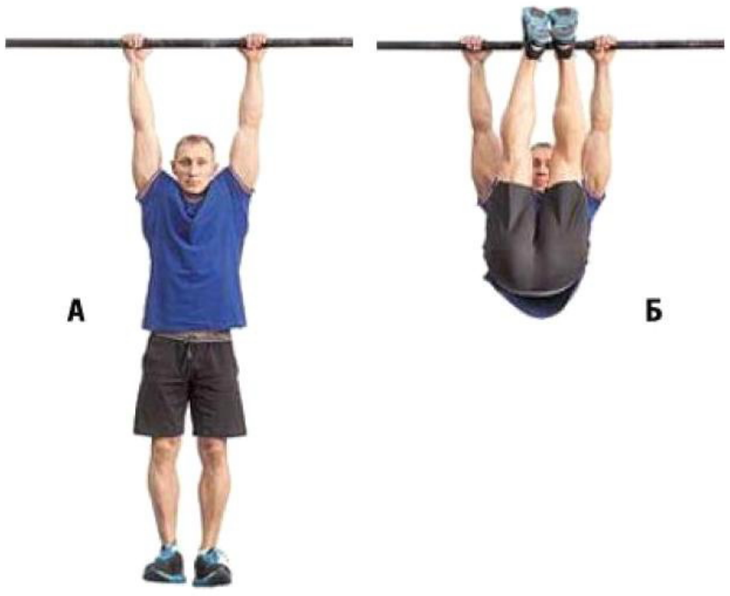
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху, ладони на ширине плеч. Удерживай чуть согнутые в коленях ноги перед собой (А). Округляя поясницу, подтяни их к груди, сгибая в коленях (Б). Плавно верни в исходное положение и повтори.

2. Подъем коленей + выход в уголок

Повисни на перекладине, хват сверху на ширине плеч (А). Согни ноги в коленях и подтяни их к груди (Б). Теперь медленно, на 3–5 счетов, выпрями так, чтобы они оказались параллельными полу (В). Плавно опусти прямые ноги, вернувшись в исходное положение.

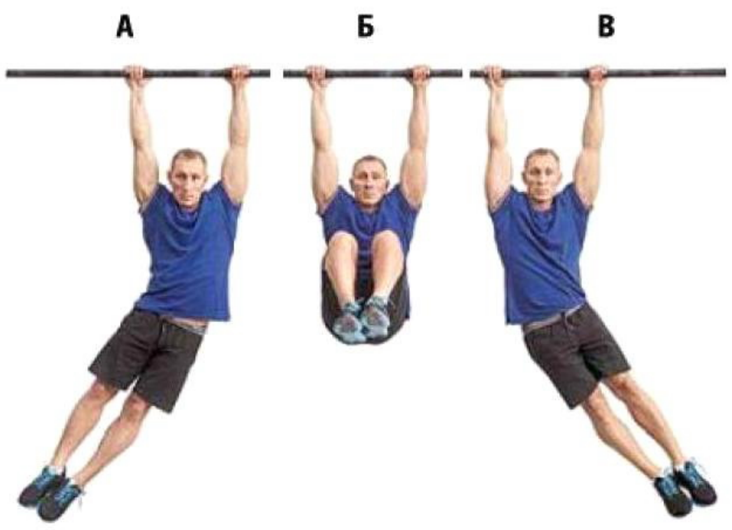
3. Подъем прямых ног к перекладине

В висе на перекладине едва заметно согни ноги в коленях (А). Контролируемым махом закинь вверх, стараясь легко коснуться подъемами стоп перекладины (Б). Плавно верни ноги в исходное положение и повтори.



4. Маятник

Поставь под перекладину любое препятствие вроде табуретки. Повисни на перекладине, отведя прямые ноги вправо от выбранного препятствия (А). Согни ноги в коленях и подтяни их к плечам (Б). Теперь выпрями влево от препятствия (В). Вернись в исходное положение, выполнив все движения в обратном порядке, — получишь 1 повтор.



ВАЖНО Следи, чтобы верхняя часть тела оставалась вертикальной и не раскачивалась из стороны в сторону.

5. Циркуль

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ноги соедини вместе и держи немного перед собой (А). Единым махом по широкой окружности поведи ноги вправо и вверх (Б), затем к перекладине (В), затем влево и вниз (Г), после чего опусти их в исходное положение. Повтори вращение в другую сторону — получишь 1 повтор.

КРУЧУ, ВЕРЧУ, ПОХУДЕТЬ ХОЧУ

Терпеть не могу бегать или плавать, а велосипед люблю с детства. Посоветуйте эффективные кардиотренировки на велотренажере.

СЕРГЕЙ

Перед тобой 4 варианта тренировки, обеспечивающие эффективное сжигание жира за счет разных типов нагрузки. Выбери один из них и проведи 3–4 занятия в первую неделю. Затем, если хочешь прогрессировать максимально быстро, каждую следующую неделю используй новый вариант из нашего списка. После первого четырехнедельного цикла зайди на второй-третий-четвертый — пока не усохнешь до желаемого веса.

ПИРАМИДА

Разомнись 5 мин., неспешно вращая педали на небольшом уровне нагрузки. Запомни, сколько оборотов педалей в минуту ты делаешь. Закончив разминку, немного увеличь темп (на 5–15 об/мин) и через каждые 3 мин. увеличивай сопротивление педалей на 1 пункт (темп движения сохраняй на прежнем уровне). Продолжительность основной тренировки — 30 мин.

● **ПОЛЬЗА** Постепенное нарастание нагрузки позволит, помимо всего прочего, хорошенько нагрузить мышцы бедра.

В ГОРУ

Сделай такую же разминку, как в блоке "Пирамида", но потрать на нее не 5, а 8 мин. (запомни, сколько оборотов педалей в минуту ты делаешь, и сохраняй этот темп в ходе всей тренировки). После разминки на 5 мин. увеличь сопротивление педалей до максимума — считай, что в это время ты едешь в гору. Затем верни сопротивление педалей к разминочному и активно отдохни в течение еще 5 мин. В сумме соверши 3 таких "подъема".

● **ПОЛЬЗА** Эта интервальная тренировка позволит тебе развить выносливость сердечно-сосудистой системы.

СКОРОСТЬ И ТЕРПЕНИЕ

Проведи такую же разминку, как и в блоке "Пирамида". Затем доведи уровень сопротивления педалей до ощутимого, но все еще комфортного, и проведи интервальную тренировку: 4 фазы ускорения (темп выбери такой, чтобы дожить до конца тренировки) по 4 мин., активное восстановление между ними — по 3 мин. Следующий этап — 3 ускорения по 6 мин. каждое, паузы активного восстановления — 2 мин. Заключительный этап: 2 ускорения по 8 мин. Пауза отдыха — 1 мин.

● **ПОЛЬЗА** Эта более чем часовая тренировка позволит развить нечеловеческую выносливость с акцентом на тренировке скоростной выносливости.

ФИНАЛЬНЫЙ РЫВОК

Разомнись в течение 5 мин. на средней скорости и небольшом уровне нагрузки. Теперь сделай мощный скоростной рывок на пределе в течение 30 сек. После этого замедлись и покрути педали спокойно в течение 3 мин., отдыхая перед следующим рывком. Всего за занятие сделай 8–12 ускорений.

● **ПОЛЬЗА** Этот блок не так мучителен, как предыдущий вариант, но тоже хорошо развивает скоростную выносливость. Его можно посоветовать убежденным спринтерам.

ФОТО: BARRY DOWNARD, GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Часто нет энергии для похода в тренажерный зал, а если и пошел туда, то хватает сил только на половину тренировки, дальше бессилие. И так полгода. Принимаю хорошие витамины, ем и сплю нормально. Стаж — 3–4 года, до этого проблем не было.

ИЛЬЯ

Твои симптомы вполне могут быть проявлением либо гормонального сбоя, либо перетренированности, которая также может сопровождаться нарушением нормального гормонального фона. Сдай анализ на тестостерон, эстрадиол, прогестерон и пролактин, да и вообще — сходи к терапевту, проверь здоровье. С гормонами все в порядке, и терапевт ничего не обнаружил? Ищи причины упадка сил в планировании нагрузок. Проанализируй свои тренировки за последние 3–6 месяцев. Попробуй чаще проводить так называемые разгрузочные недели (это период, в который ты снижаешь объем, частоту и интенсивность тренировок как минимум на 30%). Еще один способ снизить нагрузку — заниматься меньше дней в неделю. Плюс проанализируй, не слишком ли часто ты используешь утомительные многосуставные упражнения с максимальными и субмаксимальными весами. Оцени, насколько часто ты меняешь тренировочные задачи и не долбишь ли ты одно и то же годами.

Хожу в зал 3 раза в неделю, сильно отстают мышцы груди. Как лучше тренироваться, чтобы вернуть баланс мускулатуры?

ИЛЬЯ ПУЛЬКИН

Скорее всего, у тебя не все в порядке с техникой. Или выполняемые упражнения тебе не подходят по анатомическим особенностям, то есть нагрузка попадает куда угодно, только не в грудные. Для начала я бы поискал причину в этом. Если же проблем с техникой нет, грудные работают на тренировках по полной, а результат отсутствует, то стоит увеличить количество тренировок в рамках одного микроцикла. Правда, при этом не забывай, что, увеличивая количество тренировок, надо одновременно снижать их объем. Так, например, если ты использовал 2–4 упражнения "на грудь" в рамках одной тренировки, в рамках двух тренировок тебе стоит использовать лишь 1–2 упражнения за занятие.

Прочитал статью о том, как употреблять BCAA и глютамин в дни тренировок, а что насчет дней отдыха? Стоит ли принимать? Как много и часто?

ДИМА

Дозы BCAA и глютамина в дни отдыха не отличаются от тренировочных. Ведь тебе каждый день нужно положительное влияние, которое эти добавки оказывают на организм, замедляя катаболизм, поддерживая анаболизм и ускоряя восстановление. В дни отдыха принимай половину твоей дневной нормы BCAA утром и половину — вечером. Глютамин продолжай глотать по тренировочному графику — по дозе за 15 мин. до еды утром и вечером.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

БелАЗ-75710

Если набрать в “Яндексе” слова “в Белоруссии...”, поисковик тут же подскажет варианты продолжения: “лиса выстрелила в охотника из ружья”, “поймали русалку”, “нашли чупакабру”, “белка ездит в такси”, “бобер загрыз мужчину”, “есть свой Хогвартс”, “нельзя хлопать в ладоши”. С появлением БелАЗ-75710 чудес в стране вечного Лукашенко только прибавится — встречаем чемпиона мира по грузоподъемности в классе “карьерные самосвалы” (но не хлопаем — запрещено же).

ЗАНЕСЛА НЕЛЕГКАЯ

Первый карьерный самосвал появился в 1931 году: от обычных грузовиков его отличали лучшая проходимость, кузов-ковш с защитным козырьком над кабиной водителя и, конечно же, большая грузоподъемность. За прошедшие с тех пор годы сформировался отдельный мир этих машин, где за лидерство борются Caterpillar, Liebherr, Terex, Euclid, Hitachi, Komatsu и БелАЗ. 22 января 2014 года новый белорусский гигант обошел всех конкурентов по самому главному показателю. Ему покорился вес в 503 тонны и 505 кг, что сразу на 140 тонн превосходит достижения прошлых лидеров — Liebherr T 282B, Caterpillar 797F и Bucyrus MT6300AC.

ЗУРАБУ И НЕ СНИЛОСЬ

Наконец-то мы нашли машину, достойную космического размаха. Этот двухместный автомобиль не затеряется на фоне какого-нибудь шаттла (довольно сложно затеряться, когда ты высотой 8,1 метра, шириной 9,8 метра и длиной 20,5 метра).

ПРО ГРУЗ

По словам Александра Егорова (генерального конструктора БелАЗа), создание 75710-го началось с колес — было подсчитано, какой вес смогут выдержать самые большие шины в мире, если на каждую ось поставить по 4 колеса. А теперь подсчитай сам: каждая из покрышек Bridgestone Titan готова принять на себя 101,6 тонны груза, умножаем на 8 и получаем — 812,8 тонн. Теперь осталось вычесть вес пустого самосвала (360 тонн) и получить в остатке те 450 тонн, на перевозку которых он рассчитан (еще 2,8 тонны — про запас). Также в данный момент ты узнал, что рекордные 503,5 тонны грузовик взял на борт, заметно превысив и свои собственные, и “колесные” возможности.

ШИНЫ МАШИНЫ

Каждая шина этого самосвала весит примерно 5300 кг, 900 из которых приходится на металлические составляющие. Размерность Bridgestone Titan — 59/80R63 (это чуть более 4 метров в высоту). Цена одной покрышки — $42 500.

ОТВЕТИЛ: “ЕСТЬ!”

5600 литров — суммарный объем двух бензобаков этой машины, причем на рабочую смену их хватит впритык. Расход топлива — 1300 литров на 100 км, так что перевозка руды из карьера потребует в буквальном смысле мощных вливаний. Прибавь к этому 890 литров охлаждающей жидкости и 538 литров моторного масла — и поймешь, насколько ничтожны аппетиты твоего собственного автомобиля.

С МЕСТА — В КАРЬЕР

Максимальная скорость БелАЗ-75710 — 64 км/ч. А теперь, чтобы ты прочувствовал еще раз: 810 000 кг могут нарушить скоростной режим в твоем городе, а кроме того, въехать на горку с уклоном в 18% и, развернувшись на пятаке с радиусом в 19,8 метра, победоносно уехать. Кстати, такой маневренности удалось добиться, только сделав обе оси поворачивающимися.

ПОЛЬЗА ВЫХЛОПА

Пока “зеленые” седеют, читая о том, сколько топлива расходует БелАЗ-75710, мы можем хладнокровно оценить, как хорошо решена проблема отвода отработанных газов: часть выхлопа подается в кузов для обогрева груза, чтобы руда не смерзалась даже в суровых условиях севера.

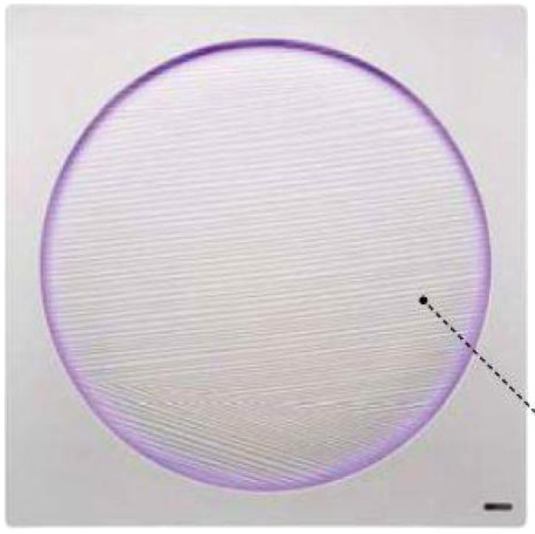
С БОЛЬШИМ СЕРДЦЕМ

Эту машину приводит в движение сложная гибридная система с четырьмя электромоторами Siemens, питающимися энергией от двух дизель-генераторов MTU DD 16V4000, каждый из которых выдает 2330 лошадиных сил. Пустой БелАЗ-75710 использует лишь один из “дизелей”, но для передвижения с полной загрузкой ему требуются 9313 Нм крутящего момента (при 1500 об/мин) и все до одной из его 4660 “лошадей”. Вес каждого из двух 16-цилиндровых моторов — 60 000 кг, длина — 9,5 метра, ширина — 2,8 метра, высота — 3,9 метра. В общем, если их вынуть, то в моторном отсеке сможет спокойно поселиться среднестатистическая семья. Более того, если заполнить кузов землей, там можно устроить огород, и еще место для дачного домика останется. ■

САМОСВАЛ ДЕНЕГ

В месяц планируется собирать по три единицы 75710-х. Цена такой машины — $8–9 млн. (На момент сдачи номера производитель еще не определился с ценой.)

НОВОЕ



LG Artcool Stylist

В былые годы домашняя сплит-система состояла из двух одинаково некрасивых частей — и та из них, которая висела в квартире, была не сильно симпатичнее вывешенной на улицу. LG Artcool Stylist — живая иллюстрация того, насколько далеко мы ушли от тех времен. Кондиционер теперь не хочется прятать в угол. Ему смело можно выделить парадную часть стены — ту, где висел ковер или картина. Artcool Stylist способен заменить и то и другое — ведь, кроме режима охлаждения, он и согревает лучше всякого ковра, ну а за художественное оформление отвечает светодиодная подсветка передней панели, цвет которой можно выбрать из 26 вариантов. Так как речь об инверторном приборе, расход энергии у него минимален, при этом воздух он подает в трех направлениях (технология 3D), благодаря чему потоки распространяются по помещению более равномерно, а опасность простыть рядом с ним снижается. Уровень шума Artcool Stylist — 19 дБ (тише шепота), а толщина — 121 мм.

- **lg.com/ua**

Panasonic Lumix LF1

Премиум-компакт с наибольшим диапазоном фокусных расстояний в классе, светосильной оптикой и встроенным видоискателем — отличная камера для повседневной съемки и путешествий налегке. Оптический зум от 28 до 200 мм, ISO от 80 до 12800, съемка видео в Full HD, встроенная стабилизация изображения, съемка в RAW, наличие Wi-Fi и NFC и возможность дистанционного управления камерой с помощью устройств на базе IOS и Android. Конечно, к видоискателю могут быть претензии — маловат, да и включение у него кнопочное, а не сенсорное... Но учитывая, что у остальных компактов его просто нет, Lumix LF1 тут все равно в выигрыше.

- **panasonic.com/ua**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ASUS Fonepad 7

Если для тебя главное мобильное устройство — планшет, может быть, пора уже сделать окончательный выбор в его пользу и отказаться от смартфона? 7-дюймовый ASUS Fonepad без труда справится с обычными звонками, но все же в случае с ним уместнее Skype. Именно поэтому мы советуем тебе, если надумаешь покупать Fonepad, брать версию с LTE-модемом — она дороже, но позволит тебе делать видеозвонки и вне дома. По бокам от экрана — два динамика, дающих шикарный звук, а внутри — процессор Intel Atom Z2560 1,6 ГГц с поддержкой технологии Hyper-Threading, отвечающий за то, чтобы работа, связь и игры происходили без задержек.

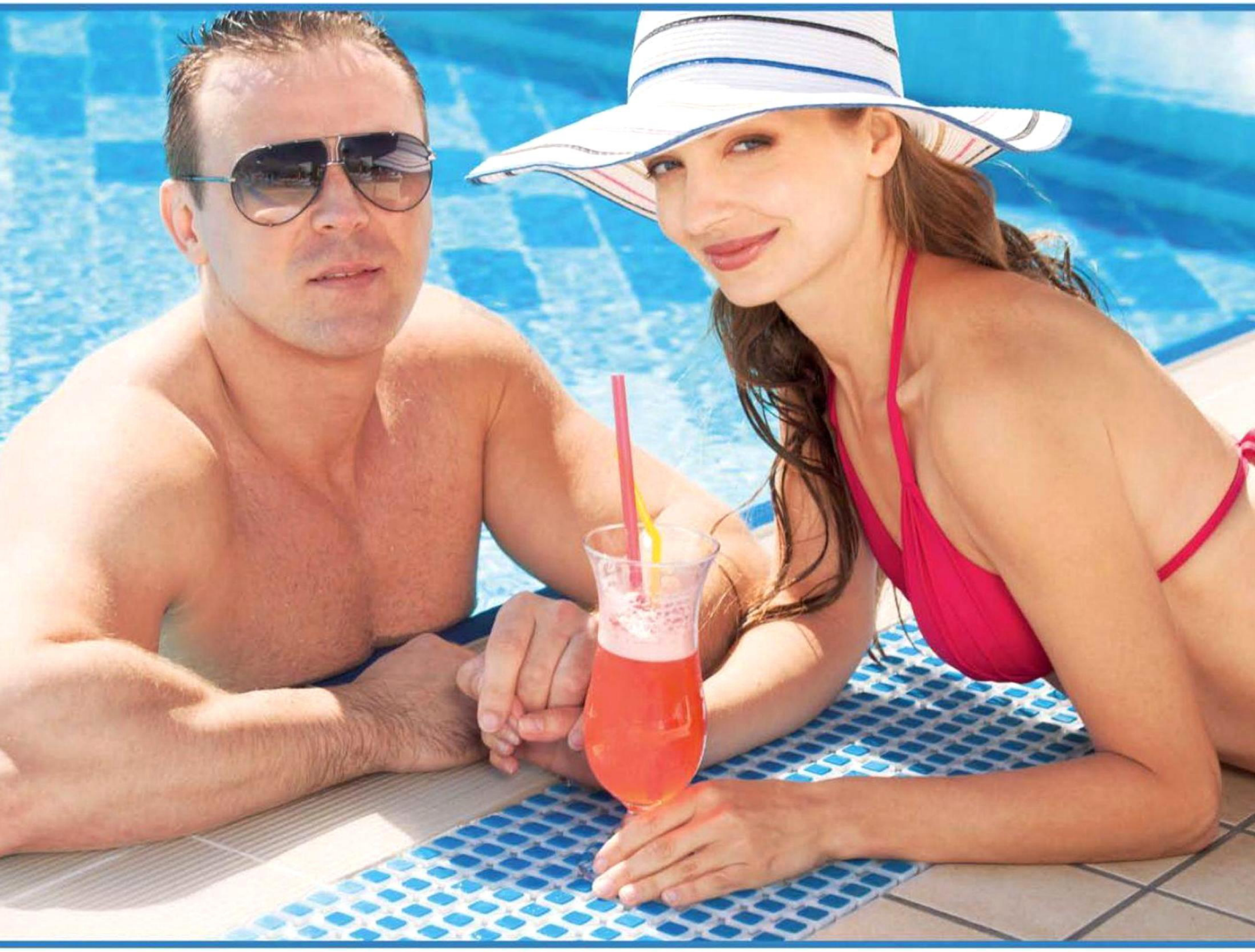
- **asus.com/ua/**

Sony Playstation 4

Это игрушка на вырост. Только не на твой, а на рост игровой индустрии — пока возможности PS4 превосходят все то, что могут предложить создатели игр. Правда, это "пока" продлится недолго: настоящие NextGen-игры с умопомрачительной графикой и новыми возможностями начнут выходить уже в конце года. Впрочем, до тех пор пылиться без дела приставке не придется, ведь Playstation — это целый мультимедийный центр, который позволяет не только играть, но и выходить в Интернет с телевизора, сидеть в соцсетях, просматривать видео... Кстати, всем этим ты можешь оправдать покупку перед своей подругой или женой, тем более что выглядит девайс серьезно, и если не видеть джойстик, который теперь обзавелся тачпадом, то можно решить, что перед тобой какой-нибудь стильный системный блок мощного компьютера.

- **sony.ua**

ВІДПОЧИВАЙ ПО-ЄВРОПЕЙСЬКИ У КИЄВІ



5 елемен V

клуб здорових задоволень

044 351 7733

5EL.COM.UA

Совместный проект журнала «Домашний Очаг» и сети ресторанов «Мировая Карта»

Кулинарные мастер-классы

26 апреля

CUCINA ITALIANA

- Паста с морепродуктами
- Настоящая итальянская мясная пицца с секретом от шефа

17 мая

КУХНЯ ПРОВАНСА

- Сибас, запеченный в соленом тесте с пряностями
- Лаймовый пирог с сыром маскарпоне

31 мая

ФИРМЕННЫЙ МАСТЕР-КЛАСС ОТ SAM'S STEAK HOUSE

- История стейков, вариации приготовления и соусы к ним
- Фирменный яблочный пирог

Кулинарные мастер-классы проходят в субботу с 12:00 до 15:00 по адресу: г. Киев, ул. Жилянская, 37, ресторан Sam's Steak House. Билеты можно забронировать и приобрести в ресторане Sam's Steak House или по телефону: (044) 502 22 22*. Действует система скидок.

Больше информации и фото с мастер-классов на сайтах www.goodhouse.com.ua, www.karta.ua.

*Звонки по указанному номеру телефона – согласно стандартным тарифам операторов телефонной связи.

Организаторы:

Good Housekeeping Домашний Очаг

Sam's steak house®

Men'sHealth

GUIDE TO STYLE

ВЕСНА/ЛЕТО
2014

НА СЕМЬ СЛУЧАЕВ ЖИЗНИ

УВЕРЕННЫЙ

СПОРТИВНЫЙ

ОБАЯТЕЛЬНЫЙ

ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ

РАССЛАБЛЕННЫЙ

ТВОРЧЕСКИЙ

АКТИВНЫЙ

Иллюзия силы

Обрати внимание, как отличается твоя осанка, когда на тебе водолазка или костюм. Второй явно придает уверенности. Хочешь произвести впечатление — надевай костюм; даже если тебе не совсем комфортно физически, морально он способен поддержать деловой настрой. И не жадничай, хороший костюм сообщит окружающим о твоем статусе, так что цена оправдывается перспективами.

Рубашка **Jacques Britt**
Костюм и платок **ROY ROBSON**
Броги **Clarks**

101

Основы основ

Сдержанная роскошь кожи, запах уверенного в себе мужчины и правильный аксессуар — то, что поможет быть на высоте.

СУМКА

Оставь нейлоновые сумки через плечо хипстерам. Дорогая кожа говорит о твоей перспективности. Выбирай сумку, в которую влезут папка с документами и лэптоп.

Сумка **Lagerfeld**

АРОМАТ

Тонизирующий парфюм, который можно использовать каждый день, с нотами мяты, листьев лимонного дерева, розмарина, герани, ветивера и терпких пачулей — отличное начало дня.

Парфюм **ACQUA ESSENZIALE** от **Salvatore Ferragamo**

АКСЕССУАР

Дорогой брелок понадобится, чтобы произвести впечатление на людей, знающих толк в мелочах. Он скажет о тебе больше, чем галстук и даже обувь, если будет стильным.

Брелок **Paul & Shark**

Код поведения

Выбор цвета говорит о тебе больше, чем ты сам. Одеваясь на ответственную встречу, подбери галстук, который скажет о тебе самое главное.

● ЭНЕРГИЯ
Яркий синий, равно как и кобальтовый, выглядит элегантно. Кроме того, сообщает собеседнику о целеустремленности и силе. Если ты бледен — выбирай светлые оттенки, но чем сильнее загар, тем насыщеннее должен быть цвет.

● ПРОЧНОСТЬ
Черный говорит о том, что ты строг. Но также намекает на прямоту характера и серьезные намерения. Поэтому полицейские, судьи и духовенство носят черную одежду. Наряжаться как монах, конечно, не стоит, зато галстук придется кстати.

● ЧУВСТВЕННОСТЬ
Розовый свидетельствует об открытости и честности, это может сыграть на руку в ответственный момент. Отличный выбор для бизнес-переговоров.

● ТВОРЧЕСТВО
Сиреневый галстук идеально подойдет соискателям творческой профессии или для встречи с заказчиком в сфере дизайна. Оттенки этой гаммы внушают доверие.

● СМЕЛОСТЬ
Красный — это победа. Исследования Университета Мюнстера показали, что сердца боксеров, выходящих на ринг в красном, а не синем, бьются на 11% быстрее, что влияет на прилив сил, увеличивая шансы на победу.

Не скупись

Хорошая обувь — это не только прекрасное вложение, которое позволяет с комфортом подниматься по служебной лестнице, но и признак хорошего вкуса. Главное, случайно не обуть мокасины на носки.

Мокасины **LACOSTE**

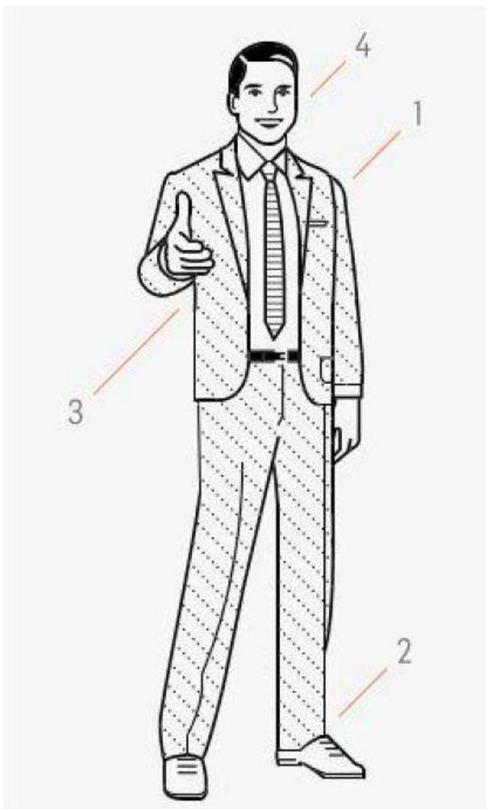
Трать с умом

Разница между обычной и самой дорогой белой рубашкой в твоем гардеробе заметна только тебе. Поэтому лучше сконцентрироваться на ее стиле. Выбирай модели slim fit из качественного хлопка, чтобы выглядеть адекватно времени.

Рубашка **DKNY**

Исправь сутулость

Тело может задавать правильный настрой. Выровняй спину, это способствует выработке тестостерона, а соответственно, придает еще больше уверенности в себе.



1 В ПОЛНЫЙ РОСТ

Подними подбородок, расправь плечи и вдохни на полную грудь. Ты уже чувствуешь себя более могущественным? Чтобы стать на одну ступень выше, достаточно не забывать об этом.

2 УКРЕПИ ПОЗИЦИИ

Держи ноги врозь, не прижимай руки к телу. Чем больше места ты займешь, тем лучше контроль над ситуацией и оккупированной территорией.

3 МЕРТВАЯ ХВАТКА

Крепкое рукопожатие сообщает о том, что ты серьезный мужчина и заслуживаешь доверия. Для сравнения, слабое рукопожатие может говорить о покорности. Правильно дозируй силу!

4 ГЛАЗА В ГЛАЗА

Альфа-самцы не отводят взгляда, но 3 секунд достаточно для приветствия. Не пяться на человека долго, 6 секундами можно сказать: “Я хочу тебя убить” или просто “Я хочу тебя”.

ОБРАЗ

Дэниел Крэйг

Мы знаем, он не Джеймс Бонд. Дэниелу Крэйгу 46, он не рассекает на Aston Martin, не скачет по поездам в костюмах Tom Ford и вовсе не специальный агент в обычной жизни. Но в общем-то, английский актер недалек от этого. Когда Дэниел входит в комнату, он заполняет пространство собой. Не без актерского мастерства, он отлично владеет своим телом, а еще наделен обаятельной улыбкой. Но то, что его одежда всегда прекрасно сидит на нем, производит не меньшее впечатление. Дорогие запонки на рубашке, брюки по фигуре или футболки поло — вот чему следует поучиться у Крэйга (и чему он, возможно, научился у Бонда). Чем лучше ты выглядишь, тем больше шансов выиграть, какова бы ни была миссия.

Часы
FRÉDÉRIQUE CONSTANT, FRANCK MULLER, ULYSSE NARDIN

Временной континуум

Найди часы, которые сможешь передать следующим поколениям.

МЕТАЛЛ
Золотые, стальные и платиновые часы, несомненно, пройдут проверку временем. Любое покрытие, будь оно родиевым или позолотой, не ровен час, начнет стираться. Так что, если планируешь подарить часы внуку, выбирай что-нибудь понадежнее.

ЦВЕТ
Да, часы — радость для глаз, но это вовсе не значит, что все детали должны быть яркими или пестрыми. Придерживайся классики. Выбирай белые, серебристые, а также черные циферблаты в 45-миллиметровых корпусах.

ХОД
Главная морока с кварцевыми часами — замена батареек, а также проверка уплотнителя, который со временем может начать пропускать пыль и влагу (смертельных врагов для внутренностей). Механические же часы следует проверять раз в 3–5 лет.

Сухой режим

Ключевые понятия хорошей одежды для спорта: ткань и удобство. Полиэстер эффективнее, чем хлопок, но ему понадобится немного помощи. Выбирай облегающую футболку, чтобы она могла пропускать влагу с твоего тела, иначе по спине потекут ручьи, что не очень приятно, особенно когда игра в самом разгаре.

Футболка **DKNY**
Шорты, кроссовки **Porsche Design Sport at adidas**
Мяч **adidas**

Длина рукава

Пот не оправдание неряшливости. Оставайся в форме, даже если совершенно промок.

1 КОРОТКИЙ РУКАВ
Высокие нагрузки? Выбирай футболку темного цвета, на ней не так видны разводы.

2 БЕЗ РУКАВА
Только в том случае, если ты носишь XXL. Плечи должны быть шире майки минимум на 3 дюйма.

3 ДЛИННЫЙ РУКАВ
Прибереги футболку с длинным рукавом для пробежек в парке.

4 МАЙКА-БОКСЕРКА
Если твои дельты, как у Арнольда, то вполне можешь себе позволить. Но лучше оставь такую одежду дамочкам.

Первый раз

Многое зависит от первого впечатления. Особенно если ты на свидании с кем-нибудь, кто еще не знает, что ты умный и остроумный. Помни об элементарных правилах гигиены и почаще улыбайся.

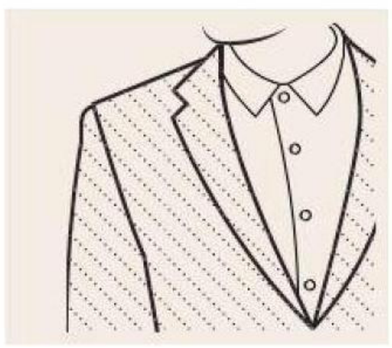
Куртка **LACOSTE**
Футболка **G-Star RAW**
Брюки **NAUTICA**

Внеси коррективы

Ты не родился моделью с идеальными пропорциями? Невелика проблема. Обмани всех, есть несколько элементарных способов казаться лучше, чем ты есть.

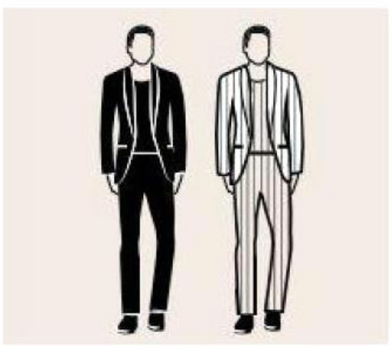
1 ПОДТЯНИ ЖИВОТ

Рубашки slim выглядят привлекательнее, чем классические модели. Отсутствие крупных принтов, строгие расцветки и темные оттенки сделают тебя стройнее.



2 ВЫРОВНЯЙ СПИНУ

Пиджаки с подплечниками способствуют повышению мужественности, но только до тех пор, пока ты стоишь ровно. Контрастные цвета рукавов, как в реглане, добавят несколько лишних килограммов.

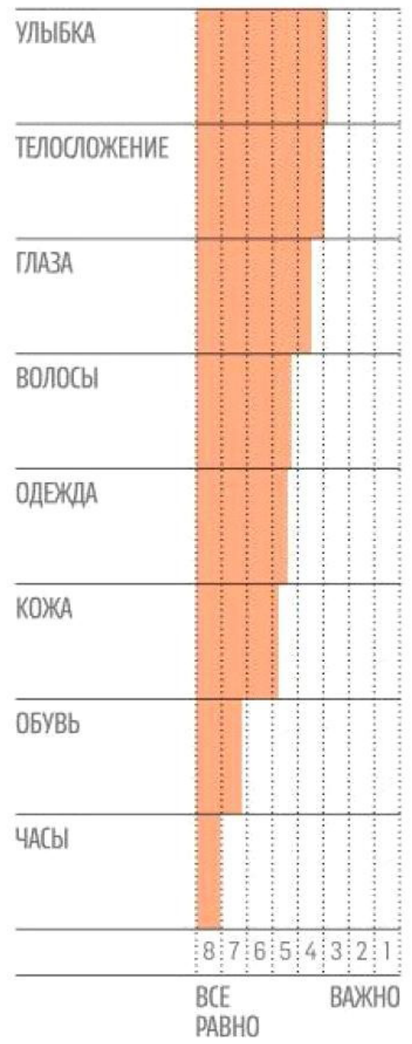


3 ПОДТЯНИ РОСТ

Надень костюм в полоску, чтобы визуально вытянуть силуэт.

Шкала восторга

Опрос 500 женщин показал, что большинство из них на первом свидании обращают внимание на улыбку, глаза и телосложение. И только потом — на одежду, обувь и часы.

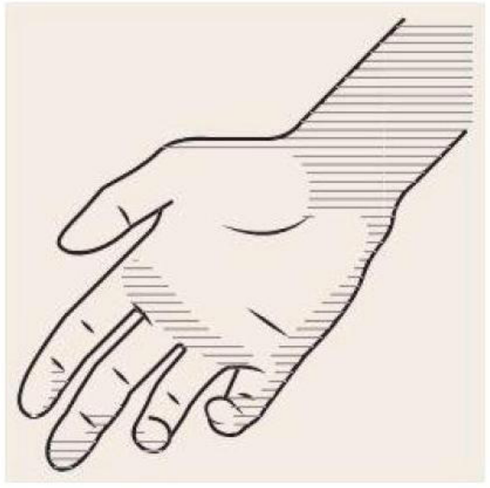


Чистая работа

Перед тем как выйти из офиса на свидание, убедись, что ты привел себя в порядок.

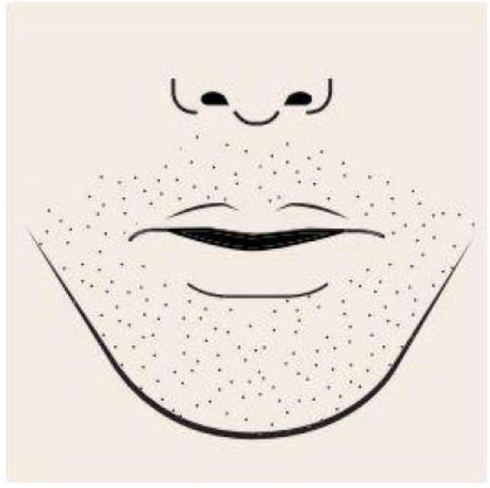
ЗАПАХ

Положи в ящик рабочего стола или сумку чистую футболку с V-образным вырезом. Если тебе не удается освежиться в душе, смени футболку. За 15 минут до выхода брызни парфюм на шею, но только один раз.



РУКОПОЖАТИЕ

Руки потрескались, как старые боксерские перчатки? Используй увлажняющее масло с витаминами A и E. Именно они способны быстро привести кожу в порядок. Если наносить масло каждый вечер перед сном, в скором времени проблема окончательно исчезнет.



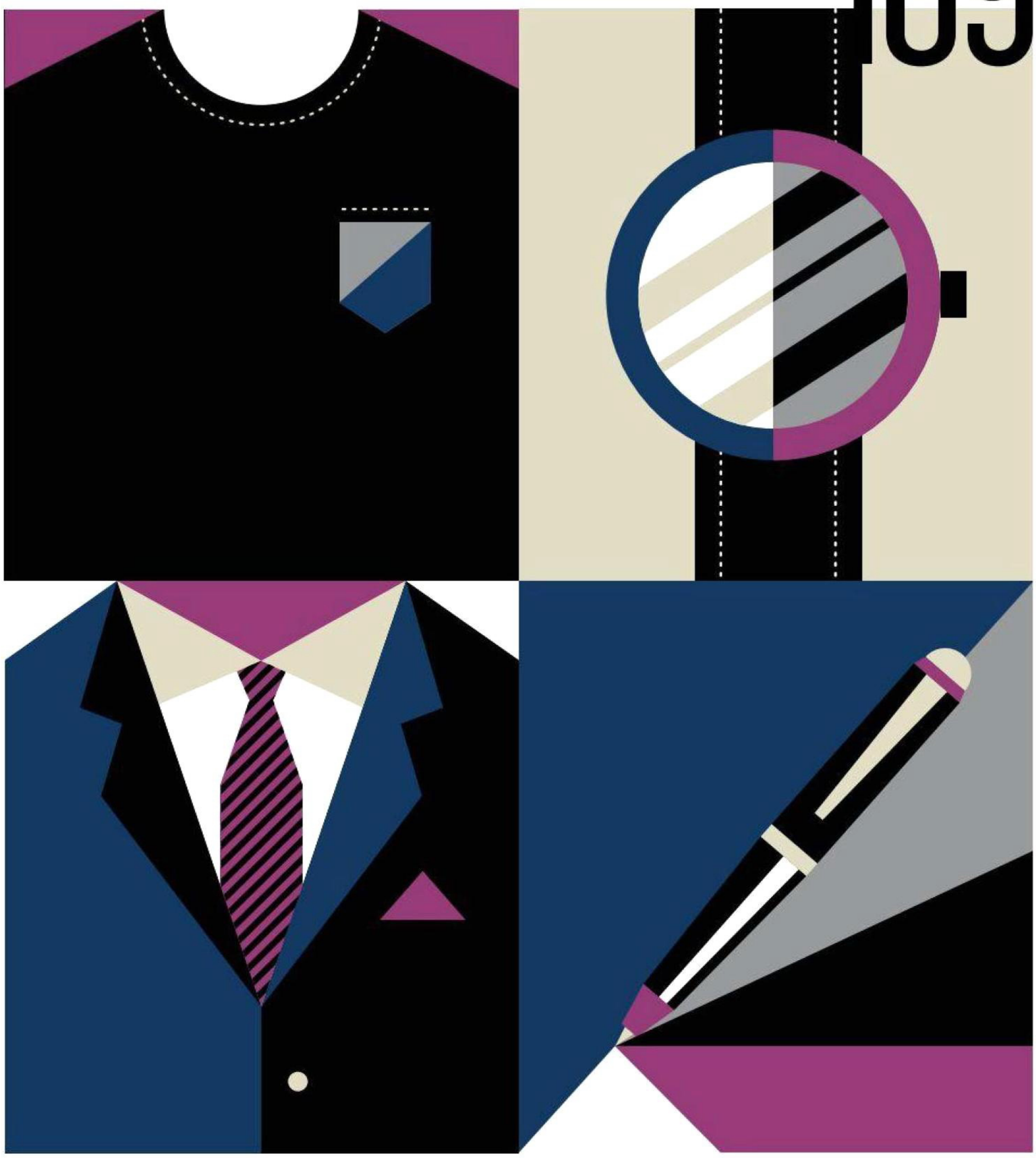
ДЫХАНИЕ

Во время ланча откажись от чесночных гренок, карри, а после кофе прополощи рот водой. Чисти зубы пастой с продолжительным антибактериальным эффектом и возьми на работу ополаскиватель для полости рта (продается и в маленькой упаковке).

Тотальный контроль

Настоящая сила ощущается, только когда видна. Чтобы ее продемонстрировать, достаточно надеть хороший пиджак. Дорогие костюм и галстук сообщают собеседнику, что ты сильный игрок. Но если хочешь пустить пыль в глаза по-настоящему, качественной итальянской ткани недостаточно. Костюм должен сидеть идеально, не брезгуй подгонкой, эту услугу предоставляют все уважающие себя магазины. Яркие цвета аксессуаров завершат образ.

Рубашка **MEXX**
Костюм и галстук **BOGGI**



Усиление эффекта

Влиятельного мужчину, как правило, определяют по мелочам. Прочти, по каким именно.

ФУТБОЛКА
Футболка на деловой встрече — моветон, если, конечно, встреча не проходит на поле для гольфа. В любом другом случае надевай выразительные модели с интересными деталями.

ЧАСЫ
Большинство серьезных людей воспринимают большие часы как будильник, привязанный к запястью. Выбирай что-нибудь сдержанное.

ПЛАТОК
Платок в нагрудном кармане должен сочетаться с галстуком или хотя бы совпадать по цвету с деталями его рисунка.

РУЧКА
Хорошая ручка — это не обязательно Parker. Стильные модели от Cartier окажутся не менее полезными.

ОБРАЗ

Jay-Z (Шон Кори Картер)

"Я — современный Синатра", — заявляет Jay-Z в своей песне о Нью-Йорке. Такое бахвальство будет звучать абсурдно из уст большинства, но только не Шона. Успешный 44-летний музыкант, владелец звукозаписывающей компании и наград Grammy, нашел еще пару способов самовыражения. Он уделяет много внимания деталям: бабочки вместо галстуков, пиджаки с атласными лацканами и квадратными карманами или небрежный деним с потертой курткой. Кстати, все это сидит на нем идеально. Когда ты выглядишь хорошо, окружающим легче думать, что ты хороший.

РАССЛАБЛЕННЫЙ

Тур выходного дня

Мужчины почему-то думают, что комфорт начинается с размера XXL. Но размер не имеет значения, главное — это ткани, из которых пошита одежда. Выбирай стрейчевый хлопок, джерси, нейлон, чтобы не выглядеть как первокурсник в папиных спортивках, и наслаждайся своим уик-эндом.

Куртка и реглан **TOMMY HILFIGER**
Спортивные брюки **G-Star RAW**
Кеды **ANTONIO BIAGGI**

Основы основ

Чтобы выглядеть хорошо даже на отдыхе, не нужно прилагать много усилий. Есть три вещи, которые тебе помогут провести время с удовольствием.

ОБУВЬ

Для того чтобы было удобно, придуманы оксфорды и чукка-боты. Грубые подошвы и мягкие стельки позволят тебе чувствовать себя в таких ботинках как в тапочках.

Ботинки **LEVI'S**

ЧАСЫ

Кожаные и металлические браслеты утомляют и выглядят скучно. На выходных можно позволить себе что-нибудь яркое. Часы на резиновом ремешке отлично дополнят спортивный стиль.

Часы **LACOSTE**

АРОМАТ

Цитрус, папайя, конопля и мускус – подходящий коктейль для бодрых выходных.

Парфюм **AZZARO CLUB MEN**

Не скупись

Качественную кожаную куртку можно узнать на ощупь. Выбирай такую, будто собрался носить ее всю жизнь. Кстати, со временем она станет только лучше. И возможно, ты действительно не захочешь ее менять. Эта модель от Pepe Jeans выглядит круто круглый год.

Куртка **Pepe Jeans**

Трать с умом

Темные джинсы отлично смотрятся с кожей. Выбирай модели с контрастными строчками или необычными деталями. Фабричная потертость тоже приветствуется. Pepe Jeans напоминает: между джинсами и талией должно проходить два пальца.

Джинсы **Pepe Jeans**

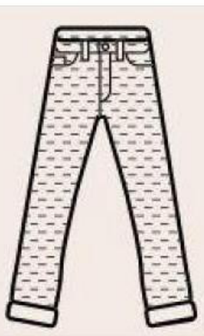
ОБРАЗ

Мэттью Макконахи

Нет, мы не удивлены, что читатели МН выбрали Мэттью самым стильным парнем. Его философия заключается в том, чтобы жить на полную. Что может быть лучше, а главное, удобнее? Макконахи предпочитает хорошие вещи, а его простой спортивный стиль отражает правила жизни. Вспоминая, как выглядит Мэттью, на ум непременно приходят свободные шорты, рубашка с закатанными рукавами и расстегнутыми пуговицами, шлепанцы, то есть довольно небрежный внешний вид. Весьма неплохой способ наслаждаться жизнью и при этом производить положительное впечатление.

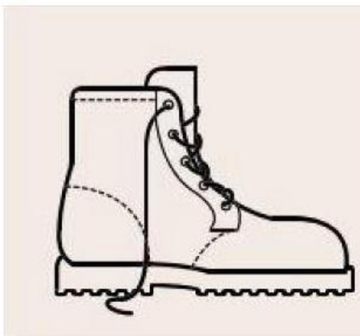
Пора прощаться?

Старая одежда — самая уютная: ткани становятся более мягкими и гибкими. Делай выводы.



ДЕНИМ

Чтобы джинсы побыстрее стали "родными", носи их как можно дольше, а стирай как можно реже. Главное, без фанатизма, они не должны выглядеть бессменными и единственными в твоем гардеробе.



ОБУВЬ

Новые ботинки носи до тех пор, пока ноги не начнут болеть. Лейкопластырь тебе в помощь. Затем обработай зоны обуви, где она натирает больше всего, влажной тряпкой. Промочи их там насквозь и опять обуй.

БРЮКИ

Чтобы новые чиносы наконец сели, постирай и надевай их, пока они не высохли до конца. Присядь пару раз, согни ноги, чтобы брюки замялись в нужных местах, аккуратно сними и досуши.

В путь с путниками

Оставь в покое вездесущие Wayfarer от Ray-Ban, есть масса новых интересных моделей. Это трио в роговой оправе — проверенная, но усовершенствованная классика, поэтому подойдет ко всему, что ты наденешь.

Очки **OLIVER PEOPLES, DIOR HOMME, CARRERA**

Несмотря на правила

Прежде чем экспериментировать с внешним видом, изучи новые тренды и только потом пробуй сочетать цвета и текстуры. Но если не уверен, ограничься ярким пиджаком и нейтральной основой. Все остальное сделают за тебя аксессуары. Джинсовая бабочка или грубые броги — как раз то что нужно для прогулки на велосипеде времен твоего дедушки.

Бабочка **G-Star RAW**
Пиджак **BOGGI**
Рубашка **MEXX**
Чиносы **Marc O'Polo**
Броги **ROY ROBSON**

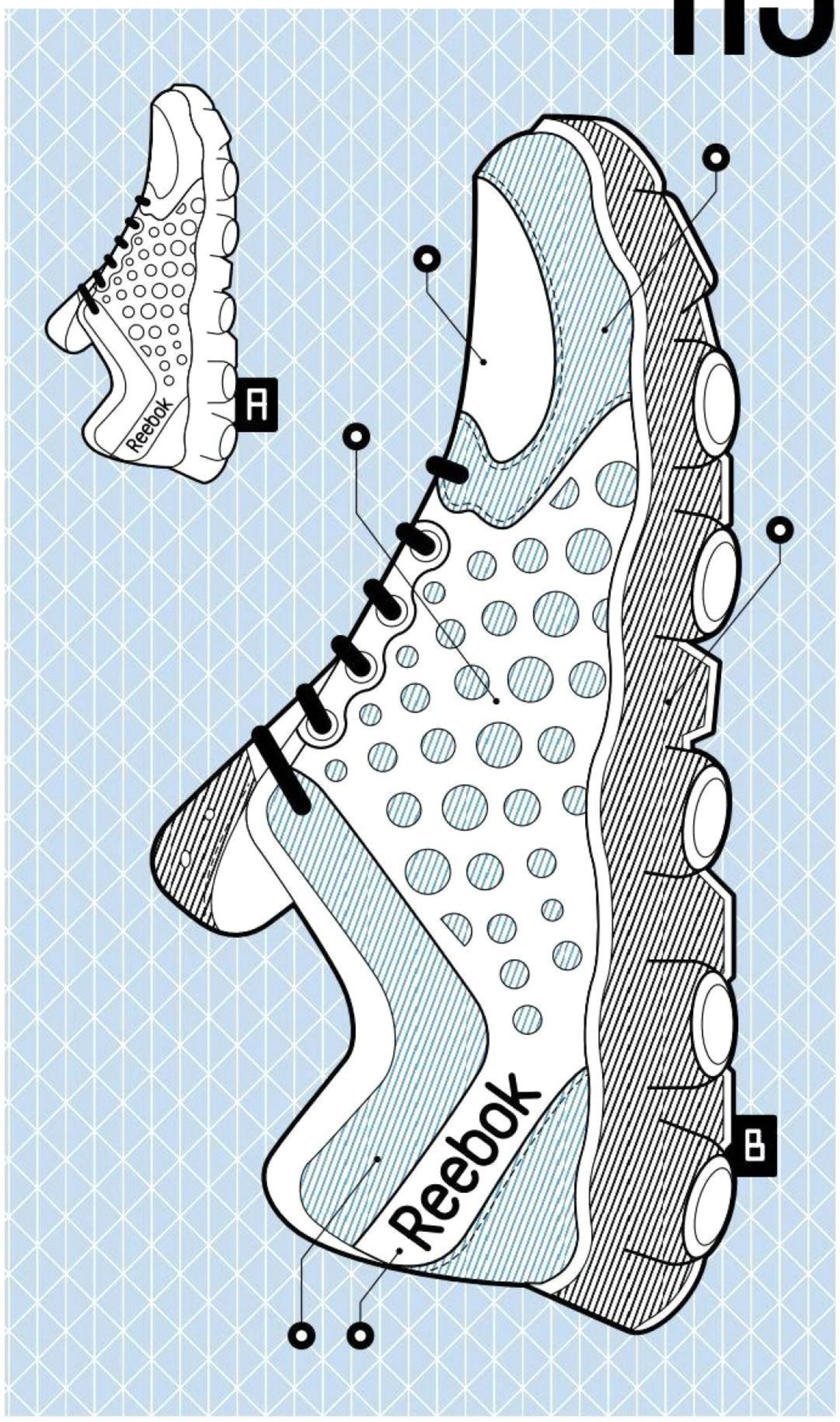
Время инноваций

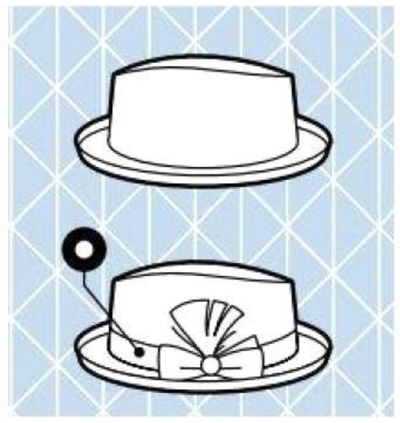
Дизайнеры Reebok представили возможность персонализации твоих новых кроссовок.

БЕГ КАК ЖИЗНЬ

Повальное увлечение бегом дало о себе знать. В этот раз можешь не стесняться и создать кроссовки по своему вкусу. Это можно сделать онлайн и выбрать абсолютно все детали самостоятельно. Кроме того, конструкторы разработали новую подошву с системой стабилизации, а карбоновая сетка обеспечит максимальную жесткость и прочность кроссовкам.

Reebok

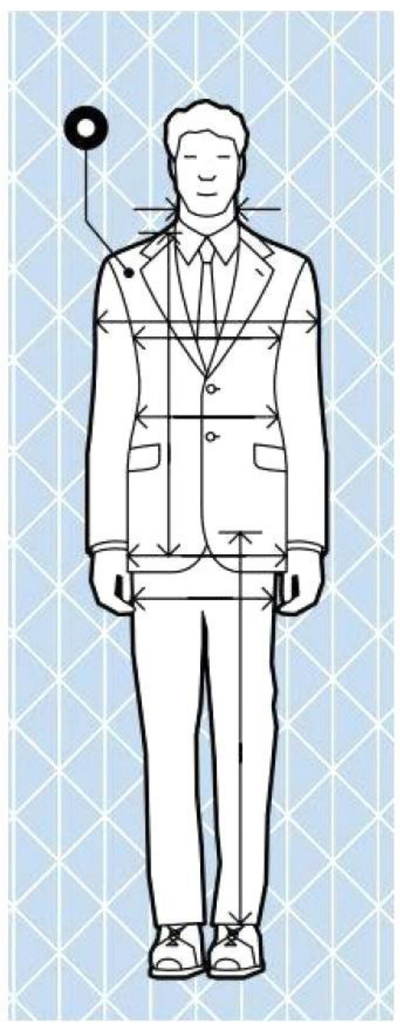




ШЛЯПЫ

Головные уборы помогают сбалансировать образ. Если хочешь выглядеть стильно, выбирай именно такую модель — классическую и в то же время оригинальную. Даже если ты не украсишь ее лентами и перьями, все равно не потеряешься в толпе.

Goorin Bros



КОСТЮМЫ

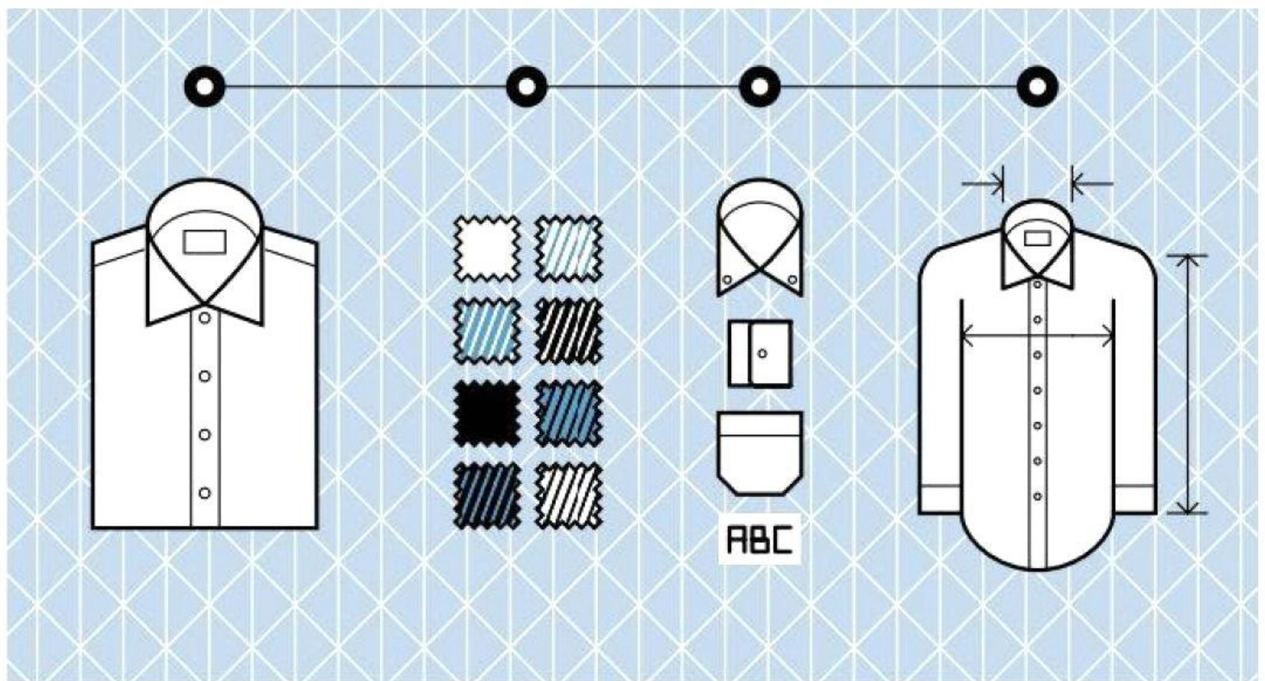
Конечно же, ты можешь проводить массу времени у портного, если нравится стоять часами без движения, пока в тебя вкалывают булавки. Но лучше выбери магазин, в котором делают подгонку готовых костюмов на месте.

J.HILBURN

РУБАШКИ

Существуют сервисы, которые позволяют “собрать” рубашку. Выбрав размер, ты сможешь подобрать ткань и цвет для каждой отдельной детали сорочки.

HAMILTON SHIRTS



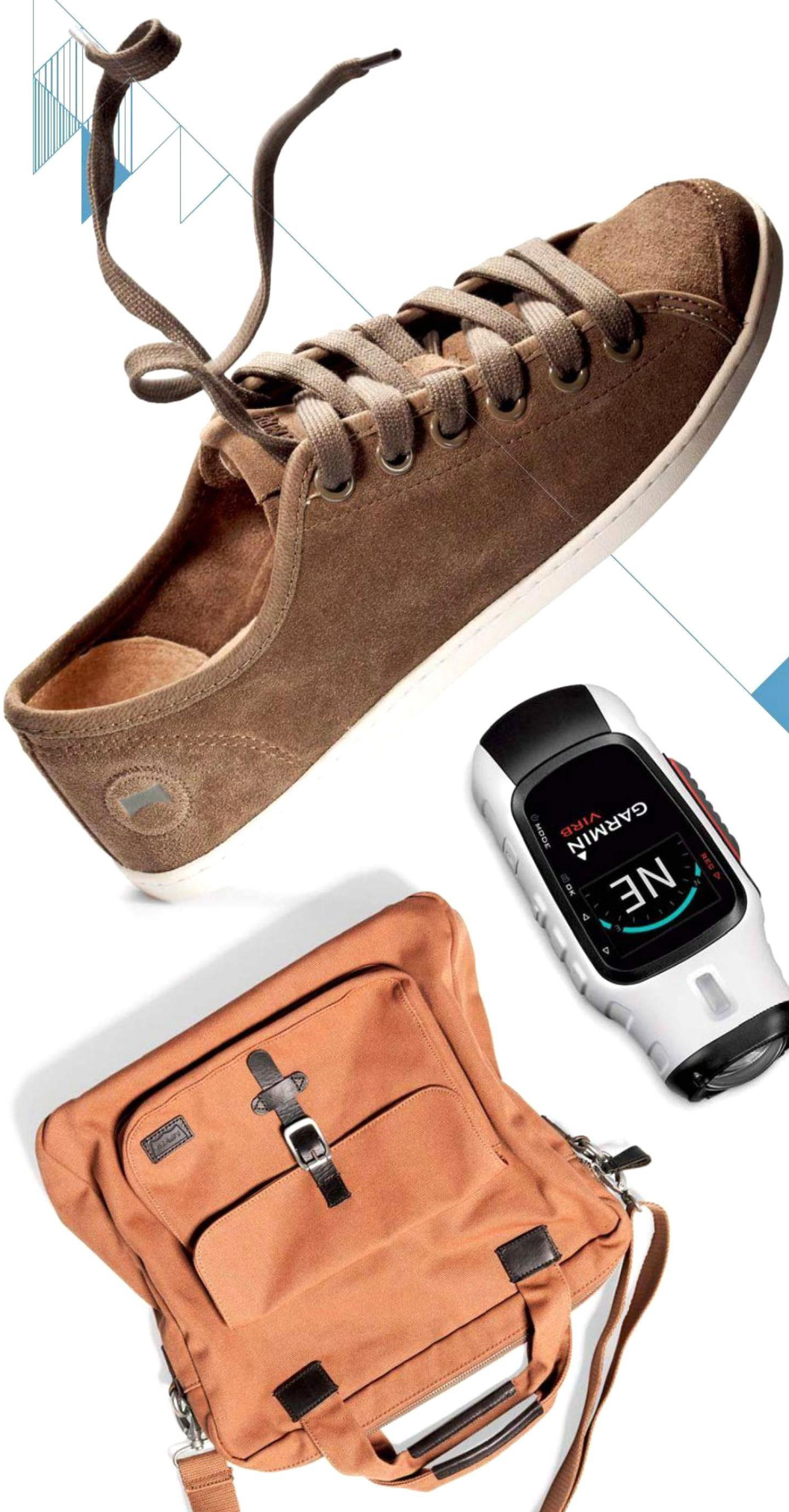
Правила соответствия

Если работа не отображает твой дух, пусть хотя бы одежда сделает это. Сконцентрируйся на простых материалах и функциональности. Мужчина, одетый по-мужски, привлекает женщин.

Куртка **GANT**
Рубашка **COLIN'S**
Джинсы **Marc O'Polo**
Кеды **LACOSTE**

Основы основ

С удобной обувью, сумкой и фотоаппаратом ты готов к любым приключениям, даже если это всего лишь визит к соседке на кофе, — кто знает, чем закончится эта авантюра.



ОБУВЬ

Выбирай такую, которая сгодится и на асфальте, и в походе по бездорожью. Она должна быть удобной, а главное, выносливой.

Кеды **CAMPER**

КАМЕРА

Экшен-камера — залог того, что ты запомнишь свое приключение надолго. 16-мегапиксельная матрица и широкоугольный объектив, качество Full HD и фотофиксация во время видеосъемки — критерии отбора претендентов. Обрати внимание на наличие стабилизации изображения и коррекции искажений объектива.

Экшен-камера **Garmin VIRB**

СУМКА

С классическим, но функциональным дизайном такая модель становится практически незаменимой. Плотный хлопок делает ее вечной.

Сумка **LEVI'S**

Матрица стиля

Насколько ты авантюрен, покажет время, а чтобы не потеряться в трендах, вот тебе несколько подсказок.

ТОНКО
Синий рант делает оксфорды менее консервативными.

Оксфорды **BADURA**

ЯРКО
Такие брюки почти что классика. Но цвет все же требует ухода. Обращай внимание на температурный режим и средства для стирки.

Чиносы **Marc O'Polo**

ПО-НОВОМУ
Черная или серая обувь — это скучно. Внеси разнообразие. И не забудь перед выходом обработать защитным спреем.

Броги **Marc O'Polo**

НЕОЖИДАННО
Даже попсовая расцветка не так уж плоха, если сочетается с одеждой или обувью.

Носки **DIESEL**

ТРАДИЦИОННО
Выбирай городские кроссовки осторожно. Синий цвет обычно характерен для тренировочной обуви. Чтобы избежать недоразумений, дизайнеры придумали кожаные шнурки.

Кроссовки **LEVI'S**

МОДЕРН
Каучуковый браслет и футуристический дизайн подойдут к винтажному образу. Эклектика в моде.

Часы **POLICE**

РЕТРО
Голубая рубашка такой расцветки по праву может называться винтажной. Что может быть лучше в этом сезоне?

Рубашка **TOMMY HILFIGER**

СДЕРЖАННО
Если тебе сложно определиться, на что больше похожи твои новые штаны — на брюки или джинсы, — значит есть шанс, что они будут отлично сочетаться и с туфлями, и с кроссовками.

Брюки **DKNY**

СВЕЖО
Несмотря на то что бабочка — аксессуар весьма традиционный, выполненная из джинсовой ткани, она выглядит стильно.

Бабочка **G-Star RAW**

СЛУЧАЙНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

ВЫДЕРЖАННЫЙ СТИЛЬ

НЕЛЕПО

ОБРАЗ

Крис Хемсворт

Еще до того как он играл в "Торе" и метал там молнии, 30-летний Крис Хемсворт воспринимал окружающий мир как площадку для самовыражения. Детство актера прошло в Австралии, где он исследовал реки с крокодилами и укрощал волны океана. Крису присуща подлинная любовь к природе, а жизнь его подобна приключению, вот откуда такая манера одеваться. Красная дорожка, кстати, этому не помеха. Хемсворту также известно, что футболка с V-образным вырезом или рубашка, застегнутая не на все пуговицы, — лучший способ показать хорошую фигуру. Грубые кожаные браслеты, украшения на шее — это все носит Крис, но любимый аксессуар — крошечная губная гармошка, на которой он играет, чтобы убаюкать маленькую дочь.

ФОТО: РОМАН ЗУБАРЕВ, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, LEGION-MEDIA; СТИЛЬ И ТЕКСТ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА; АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ЛЕСЯ ДОНЕЦ; МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКИ: ЛИЛИЯ НОВИКОВА; МОДЕЛИ: АРТЕМ БЫХАЛО, СТАНИСЛАВ РАЛЬКО, КОНСТАНТИН СИДОРОВ (MADE BY MODELS), ПЕС БАБАЙ

МН ПРОМО

“УПАКОВАН” И ВСЕГДА ЗАРЯЖЕН

Ты мечтал об идеальном телефоне, соединяющем в себе эстетику премиум-модели с выносливостью рабочей звонилки и функциональностью навороченного смартфона? Занимай очередь за Samsung Galaxy S5.

Если в телефоне для тебя главное — это техническая начинка, а не стразы и кожаные вставки на корпусе, Samsung Galaxy S5 тебе понравится. Впрочем, внешне он тоже вполне ничего — яркие цветовые решения крышки корпуса выделят Galaxy S5 среди пятидюймовых “коллег”, а если тебе по душе менее броские варианты, то они тоже в наличии. Но хватит о внешности.

Перейдем к защите. Galaxy S5 защитит как твои данные, так и себя самого — сенсор отпечатков пальцев предотвратит “несанкционированный доступ” к твоим фото со вчерашнего корпоратива и заодно ускорит разблокирование дисплея, а водо- и пылезащита стандарта IP67 избавят тебя от незапланированного похода в сервисный центр после того, как ты случайно уронишь телефон в бассейн, заглядевшись на чьи-то прелести.

Кстати, раз уж мы упомянули о фото... С Galaxy S5 ты станешь фотографировать лучше (ну или Galaxy S5 будет фотографировать лучше, чем твой нынешний телефон, какая разница, в конце-то концов). 16-мегапиксельная основная камера с сенсором 1/2.6”, ускоренным автофокусом, функцией “выборочного фокуса” для выделения основного объекта съемки с помощью размытия фона (например, при съемке портретов) и режимом HDR — учитывая, что во многих фотоконкурсах вводят новую категорию “Мобилография”, с таким инструментом у тебя есть шанс достойно себя проявить. А широкоугольная фронтальная камера с разрешением 1920 x 1080 позволит тебе предстать во всей красе перед собеседниками по видеозвонкам.

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ОБЫЧНЫЙ СЕНСОРНЫЙ СМАРТФОН. А НА САМОМ ДЕЛЕ...

Galaxy S5 особенно понравится тем, кто следит за здоровьем. Встроенный пульсометр измерит частоту сердечных сокращений при прикосновении пальцем к сенсору, а фитнес-трекер S Health, совместимый с наручными гаджетами Samsung Galaxy Gear, поможет измерить множество параметров тренировки и физической активности, включая расстояние, скорость и потраченные калории.

Всегда быть на связи и оперативно обмениваться большими объемами данных с Galaxy S5 станет намного проще. Чрезвычайно эффективный режим энергосбережения Ultra Power Saving Mode, переключающий яркий и четкий дисплей 5,1” Full HD Super AMOLED в черно-белый режим и отключающий второстепенные функции и приложения для максимальной экономии заряда батареи, позволит тебе сохранить необходимый запас энергии для важных звонков.

ПРОХЛАДА УТРЕННЕГО... БРИТЬЯ

Если раньше самой освежающей утренней процедурой был душ, то с появлением революционной бритвы Braun °CoolTec составить ему конкуренцию сможет бритье. Braun °CoolTec — первая бритва, охлаждающаяся в процессе применения и таким образом снижающая проявления раздражения кожи. А все благодаря технологии термоэлектрического охлаждения (TEC), использующейся при строительстве космических аппаратов. Кроме свежести, Braun °CoolTec подарит тебе гладкое бритье — спасибо лезвию SensoBlade, спроектированному для захвата растущих в разных направлениях волос. Также в комплекте триммер для длинных волос и станция для автоматической очистки и зарядки.

ШИРОТА ДУШИ И ПРОСТОР ДЖИНСОВ

То ли время диктует моду, то ли мода не отстает от времени, но главный акцент джинсовой коллекции весна-лето 2014 от COLIN'S — это крепкий, тяжелый и потертый деним плюс прямые и свободные силуэты, вытеснившие "дудочки". Потертость придаст новым джинсам ощущение старых и проверенных, а свободный крой не будет ограничивать твои движения, в то же время сохраняя облегание благодаря плотной фактуре ткани. Заодно в моду вернулся total denim look, так что смело можешь надевать к джинсам еще и рубашку из денима.

"УЛЕЙ" В ТЮБИКЕ, И ТЫ НА НОГАХ

Мышцы, связки, суставы — пожалуй, нет человека, который хотя бы несколько раз в год не страдал от болей или травм этих частей тела. Для того чтобы их повредить, совсем не обязательно быть профессиональным спортсменом или даже "спортсменом выходного дня". И обыкновенный дачник, склоняющийся над грядкой, и сидящий на сквозняке офисный работник, и продавец с уличного лотка — практически любой человек сталкивается с тем, что у него то "спина не разгибается", то "шея не поворачивается", то "конечности двигаться отказываются". А что поделаешь, нагрузок на мышцы и суставы не избежать, да и травмы на тренировках, особенно при отсутствии разминки, никто не отменял. Больное место сразу хочется потереть, правда? Так потри с тройной пользой, заодно нанося на больное место АПИЗАРТРОН. Мазь АПИЗАРТРОН — проверенный временем немецкий препарат на основе натурального пчелиного яда в сочетании с горчичным маслом и метилсалицилатом. Действует эта мазь быстро и комплексно — снимает боль, восстанавливает подвижность, при этом бережно и длительно прогревает пострадавший участок. И ты снова в строю!

Реклама

SAMSUNG
ELECTRONICS

ИЗЫСКАННО — И ДЕМОКРАТИЧНО

Итальянский дизайн, итальянская кожа и польские цены? Это обувь бренда Badura (между прочим, на рынке с 1982 года). Комфорт, качество и дизайн всегда были приоритетом Badura, поэтому производство неизменно обеспечивается технологиями мирового класса. Результат — успех Badura на европейском рынке. Примерь успех на себя, тебе понравится. Другие тоже оценят.

МИНУС МЕТР

Если твоя машина сейчас "обута" в Nokian Hakka Blue, тебя можно только поздравить. Шина Nokian Hakka Blue призвана противостоять изменчивым погодным условиям с ранней весны и до глубокой осени. На украинском рынке модель представлена в 26 типоразмерах от 15 до 17 дюймов. Без сомнений, Hakka Blue — абсолютный рекордсмен торможения. При движении со скоростью 80 км/час и экстренной остановке на влажной дороге тормозной путь этой шины на метр короче, чем у других летних шин. Уникальная конструкция уменьшает сопротивление воздуха и охлаждает поверхность шины, что увеличивает ее износостойкость.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
ANTONIO BIAGGI: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б;
г. Днепропетровск, ТРЦ "Караван", ул. Нижнеднепровская, 17
BOGGI: г. Киев, бул. Леси Украинки, 7б
CAMPER, Clarks: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
CARRERA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Sunochki, пр. Оболонский, 1б
COLIN'S: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Полтава, ТРЦ "Экватор", ул. Ковпака, 2б
DIESEL: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
DIOR HOMME: г. Киев, магазин "Люксоптика", ул. Воровского, 33
DKNY: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
FRANCK MULLER, FREDERIQUE CONSTANT, NOBLESSE: г. Днепропетровск, галерея NOBLESSE, пр. Карла Маркса, 55
GANT: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Львов, пл. Мицкевича, 8
G-Star RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Jacques Britt, ROY ROBSON: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Киев, ТВК "Глобус", 3-я линия, Майдан Незалежности, 1
LACOSTE: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lagerfeld: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
LEVI'S: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Луганск, ул. Котельникова, 3
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б;
г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
MEXX: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б;
г. Днепропетровск, ТРК "МОСТ-Сити центр", ул. Глинки, 2
NAUTICA: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
OLIVER PEOPLES: г. Киев, магазин "Еврооптика", ул. Бассейная, 4а
PAUL & SHARK: г. Киев, ТРЦ Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 6;
г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 32
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
г. Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", ул. Артема, 130
POLICE: г. Киев, магазин "Секунда", ул. Саксаганского, 84/86;
г. Мариуполь, магазин "Секунда", ул. Энгельса, 39
PORSCHE DESIGN SPORT at adidas: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
Reebok: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12;
г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
ULYSSE NARDIN: г. Киев, ул. Красноармейская, 2

СМАРТФОН — ДРУГ БЮДЖЕТА

Может ли смартфон быть бюджетным и производительным одновременно? iconBIT NetTAB Mercury LX может. Стильный смартфон с ярким 3,75-дюймовым сенсорным IPS-дисплеем, энергосберегающим двухъядерным процессором с частотой 1,2 ГГц, двумя камерами, 4 ГБ встроенной памяти и поддержкой двух SIM-карт — на первый взгляд, ничего выдающегося (хотя за эту цену — характеристики более чем приличные), но и ничего лишнего. Зато время работы без подзарядки, производительность в играх (в том числе довольно "тяжелой" NFS: Most Wanted) и высокая скорость работы в Интернете у iconBIT NetTAB Mercury LX удивляют и радуют.

СТОП СИГНАЛЫ

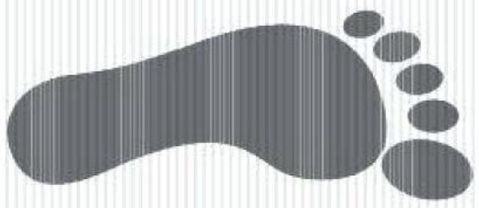
Х.З.*

*хочу знать

Современные кроссовки — сложное и точное орудие. Правильно подобранные, они способны компенсировать недостатки в строении твоих ног, а подобранные бездумно — даже спровоцировать травму. В общем, пора познакомиться со своими ступнями поближе.**

ШАГ №1

Намочи ступню, слегка промокни ее полотенцем (чтобы с нее не капала вода, но кожа оставалась мокрой). Наступи на плотный лист бумаги (лучше не белый, чтобы четче видеть след). Оцени, на что больше похож твой отпечаток.

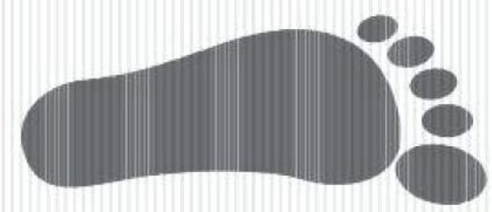


НЕЙТРАЛЬНАЯ ПРОНАЦИЯ

Изгиб ступни — твоя природная рессора, которая в момент соприкосновения с землей становится более плоской (этот процесс называется пронацией), гася энергию удара и защищая от нее колени, тазобедренный сустав и позвоночник. Если на отпечатке видна примерно половина ширины свода твоей стопы, скорее всего, "рессора" работает нормально, и в фазе пронации, и при супинации (отталкивания для следующего шага) отталкивание идет равномерно всей передней частью ступни.

ВЫСОКИЙ СВОД СТОПЫ (ГИПОПРОНАЦИЯ)

Твоя нога касается поверхности меньшей, чем нужно, площадью, из-за чего сила удара при беге гасится слабо и распределяется неравномерно (она сфокусирована на внешней части стопы). При отталкивании у тебя задействованы в основном мизинец и другие пальцы, близкие к внешней части стопы.



СКЛОННОСТЬ К ПЛОСКОСТОПИЮ

У тебя гиперпронация, и твоя ступня не способна полноценно смягчать шаги. Кроме того, скорее всего, отталкиваясь, ты косолапишь, фокусируя нагрузку на большом и втором от него пальце.

ПРОВЕРКА

Подошва твоих старых кроссовок должна стираться равномерно.

Подошва твоей обуви быстрее стирается с внешней стороны.

Подошва стирается сильнее с внутренней стороны.

ШАГ №2

Выбирая обувь, обращай внимание, как устроены подошва и стелька. Задавай вопросы продавцу.

Тебе подойдет практически любая беговая обувь, лишь бы тебе в ней было удобно. Если ты в нормальной физической форме — рассмотри сначала ту, у которой есть умеренная поддержка свода стопы (нечто вроде холмика в центре стельки). Если ты худ, как эфиопский марафонец, тебе подойдет обувь с нейтральной подошвой без дополнительной поддержки.

Так как твоей ноге не хватает пронации в центре стопы, ищи кроссовки с хорошей амортизацией (как правило, у них — толстая подошва, особенно на пятках). И главное: никакой акцентированной поддержки в них быть не должно.

При беге твоя нога норовит провернуться наружу на носке, а также имеет проблемы с устойчивостью и поглощением нагрузки. Тебе нужна обувь "с акцентированной поддержкой" и высокой степенью амортизации (в том числе и в области пятки). Также такие кроссовки нужны бегунам с избыточным весом.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Покупай (хотя бы примеряй) кроссовки в то время дня, когда планируются пробежки.
2. Убедись, что перед самым длинным пальцем ноги остается еще 5–10 мм свободного пространства.
3. Ширина обуви должна быть такой, чтобы, прижав ступни к внутренним сторонам кроссовок с внешних сторон, в самом широком месте ты чувствовал 3 свободных мм.

**Данные тесты не могут заменить поход к ортопеду или тестирование в специализированном беговом магазине, так как дают лишь общее представление о строении ступни.

ЗУСТРІЧАЙ МОДНИЙ СЕЗОН
РАЗОМ ІЗ COSMOPOLITAN!

ДНІПРОПЕТРОВСЬК

В НІЧ З 26 НА 27 КВІТНЯ

COSMOPOLITAN SHOPPING NIGHT

ПОЧАТОК О 20:00

APPOLO
торгово-розважальний комплекс

вул. Титова, 36

ЗНИЖКИ ДО 70%.
ГАРАНТОВАНІ ПОДАРУНКИ
ТА ГОЛОВНИЙ ПРИЗ – ШОПІНГ
ІЗ СТИЛІСТОМ ДЛЯ ВЛАСНИКІВ КАРТОК

MasterCard Maestro

Акція діє з 26.04.2014 з 20:00 до 02:00 27.04.2013 за адресою м. Дніпропетровськ, ТРК «APPOLO», вул. Титова, 36

ДЕТАЛІ НА COSMO.COM.UA, APPOLO.COM.UA

Київ
GRAND GALLERY,
вул.Хрещатик 27

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь,
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул. Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza,
Пн. Бульвар 2а
БІЗНЕС СТИЛЬ,
ТЦ Екстім-Престиж,
вул.А.Мельника 2

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН,
вул.60 років Жовтня 43

Кривий Ріг
FASHION HOUSE,
вул.Димитрова 17

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк,
Проспект Волі 1

Львів
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
БІЗНЕС СТИЛЬ,
вул.Театральна 23

Одеса
MEN'S BOUTIQUE,
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION,
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE,
ТЦ Середньофонтанський,
пров.Семафорный 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор,
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни,
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ ДАФІ,
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван,
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан,
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар,
вул.Акад.Павлова 44б

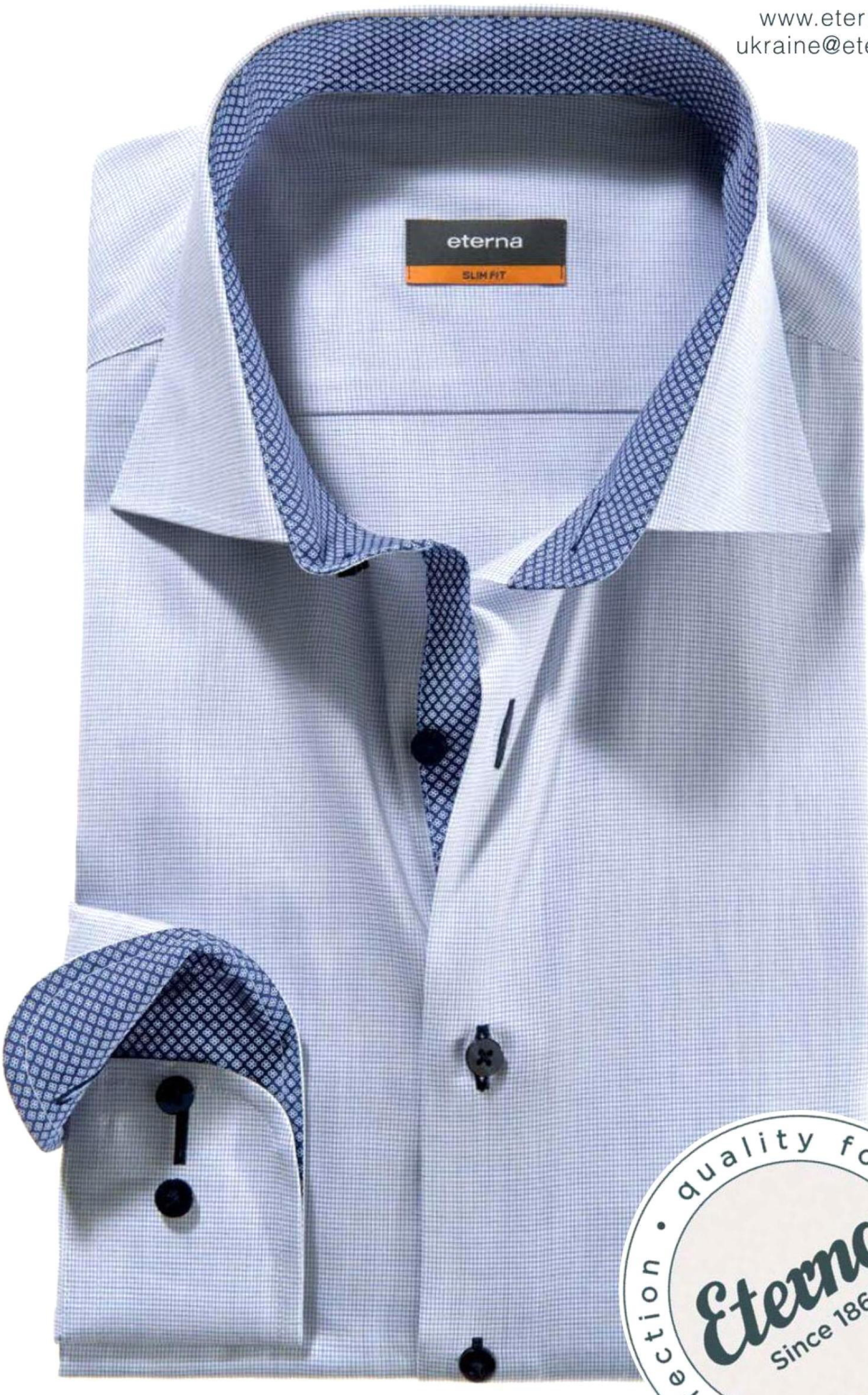
Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ,
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан,
вул.Червоноармійска 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто найкращий

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de



quality for 150 years • feel perfection •
Eterna
Since 1863